الصفحة 2

لغة الجسم

–

جريجوري هارتلي و
ماريان كارينش

فرانكلين ليكس ، نيوجيرسي

صفحة 4

، إلى أخي وأفضل صديق
.مايك هارتلي
مؤكد أن الجميع محظوظون جدا
.أن يكون لديك صديق جيد مثلك
جريج هارتلي -
، لأمي
، كارل
وجيم
.بالحب والامتنان
ماريان كارينش -

الصفحة 5

الصفحة 6

، أولاً ، بفضل نماذجنا الرائعة الصريحة: توني غاريباي
كورتيس كيلي ، بريتاني كيميل ، جريج باركر ، جودي كلاوسون ، كارلا
، القصة ، كيم الكسندر ، بريان كوبر ، أوستن كوبر ، تايلر كوبر
ميغان سالومون وكوفي نتي. لقد كانت ماريان رائعة
شريكنا في الكتابة لهذا الكتاب السادس معًا. مايكل باي في
مرنة ومفيدة للغاية في هذه العملية Career Press كانت
.لإنشاء هذا الكتاب وتجميعه ؛ شكرا لتفهمك
صورًا رائعة لهذا الكتاب ؛ قم بزيارة Bigstock Photo قدمت
موقع لمشاهدة أسماء المصورين الموهوبين الذين يساهمون في
، كتالوجهم. كان هناك دائمًا حفنة من الأصدقاء مدى الحياة
والت ، وماكس ، وكولينز ، ونيلومز ، لتذكيرني دائمًا بالمكان الذي أكون فيه
.تعال وأن تكون هناك بغض النظر عن التغيير - شكرًا
شكرًا بشكل خاص لجيم ماكورميك لموافقته على اللعب على طول

ودعم كتاب لغة الجسد عن طريق النمذجة ، كونك عاقلًا
صوت في البرية يزودني بالتفاؤل ، وأكثر من ذلك
.الأهم من ذلك ، صديق

شكر وتقدير

الصفحة 7

أخيرًا ، بفضل المقاتلين الأمريكيين من الرجال والنساء
تعمل على حماية دستور الولايات المتحدة ، لوضعها
أنفسهم في طريق الأذى لدعم القرارات التي يتخذها منتخبنا
.المسؤولين مع القليل من المدخلات في هذه العملية
جريج هارتلي -
شكري لجريج. مغامرتنا معًا المكونة من ستة كتب
كانت ممتعة وتجربة تعليمية هائلة بالنسبة لي. أنا أنضم إليه
كثيراً .Bigstock في شكر نماذجنا والمصورين في
تقديري لشريكي وصديقي ، جيم ماكورميك ؛ أنا أتفق مع
جريج أنه رياضة جيدة وصوته عاقلاً. خالص التقدير
هؤلاء هم الأشخاص الذين يقدمون الدعم من .Career Press الفريق في
:في اللحظة التي يبدأ فيها المشروع بالسنوات التي تلت نشره
مايكل باي ، لوري كيلي باي ، كيرستن دالي ، جينا تالوتشي ، ديانا
غزاوي ، كارين روي ، جودي براندون ، آدم شوارتز ، أليسون
أولسن ورون فراي وآخرين من وراء الكواليس. انا ايضا اريد ان اشكر
أمي وأخي وأصدقائي على اهتمامهم المستمر
عملي. وشكرًا لأساتذتي في الجامعة الكاثوليكية
قسم الكلام والدراما الأمريكية. اتضح أن ملف
يوفر التعليم الممتاز في التمثيل أساسًا جيدًا لـ
.دراسة لغة الجسد
ماريان كارينش -

الصفحة 8

، كل حركة صغيرة لها معنى خاص بها
، يمكن إظهار الفكر والشعور من خلال بعض المواقف
وكل حب يعتقد أنه يأتي سرقة
على كيانك
.يجب أن تكون كاشفة
، من "كل حركة صغيرة" لأوتو هارباخ
، شاعر الأغاني وكاتب الأغاني الشهير في برودواي
بإذن من William O. Harbach

الصفحة 9

الصفحة 10

محتويات

الصفحة 11

الصفحة 12

كيفية استخدام هذا الكتاب

دليله
على قراءة لغة الجسد واستخدامها

عمدا لخلق تأثير. تعلم القيام بالأمرين يشمل
كل من العلم والفن. على الجانب العلمي ، لديك
علم وظائف الأعضاء وعلم النفس والعلوم الاجتماعية والأنثروبولوجيا - وهذا
فقط للمبتدئين. على الجانب الفني ، لديك علم الفراسة و
بحاجة إلى ملاحظة كيف تتجمع القطع - تفاعل الجسم
، الحركات والفروق الدقيقة والتلوين والتي تحددها الثقافة والسياق
.والعلاقات
سبب رغبتك في قراءة الدليل بأكمله على
مرة واحدة على الأقل قبل التخطي إلى دراسات الحالة والقوائم للحصول على إجابات
هو أنك بحاجة إلى خلفية في كل من العلم والفن
فسر ما تراه في الفرد. إذا كنت تتطابق ببساطة
الحركات ذات المعاني ، سوف تحصل عليها بشكل صحيح فقط من حين لآخر. لكن
، من خلال التعرف على سبب قيام الناس بحركات معينة
كيف يصنعونها وكيف يمكنك تحديد شيء ما
متعمد أو غير متعمد ، يمكنك أن تتعامل معه بشكل صحيح في كثير من الأحيان
.يمارس

ستمنحك المقدمة خلفية مهمة عن الرئيسيات
التواصل غير اللفظي ويساعدك على التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها
عن لغة الجسد التي تعلمتها على مر السنين من موسيقى البوب
.علم النفس - أي التفسيرات الفورية التي غالبًا ما تكون خاطئة
الفصل 1 يعطي نظرة ثاقبة حول الطبيعة والتنشئة ، بتعمق
.انظر إلى عوامل التنشئة الخمسة التي تؤثر على التواصل البشري
يمكنك التعرف على نفسك بشكل أفضل من خلال هذه المعلومات ، وذلك
يساعدك على فهم كيفية ظهور العوامل الخمسة في الأشخاص الآخرين
وتؤثر على اتصالاتهم. سترى كيف هذه العوامل
.تؤثر على الرسائل المقصودة وغير المقصودة
يغطي الفصل 2 لغة الجسد العالمية وغير الطوعية ، لذلك أنت
تعمق في الإشارات غير المقصودة وتعبيرات الوجه
وأنواع الحركات التي يشترك فيها البشر. أنت
، إلقاء نظرة فاحصة على الأربعة الكبار - الرسامون والمنظمون والحواجز
والمحولات - وهذه المناقشة توفر المعلومات التي من شأنها
قم بالتقديم مرارًا وتكرارًا أثناء تطوير مهاراتك التفسيرية أيضًا
.قدرتك على استخدام لغة الجسد بشكل استباقي
يقدم لك الفصل 3 تأثير الثقافة على غير اللفظية
تواصل. ترى الرسوم التوضيحية الدرامية لكيفية الإسقاط
، يضع الناس في مواقف غير سارة أو حتى خطيرة: باختصار
عندما تفترض أن إيماءة معينة تعني شيئًا ما لأن

هذا يعني شيئًا ما في ثقافتك ، لم تعد في وضع
لفهم الرسالة الحقيقية. يغطي هذا الفصل أيضًا الحدود
.من التعبير الذي يفرضه الدماغ والجسم
بحلول الوقت الذي تصل فيه إلى عمليات المسح من الرأس إلى أخمص القدمين للفرد
الحركات والأصوات غير اللغوية في الفصول من 4 إلى 8 ، أنت
مستعدون لبدء تطبيق مهارات التفسير بدلاً من مجرد
حفظ اتصالات الحركة والرسائل. هذا هو الاختلاف
بين التقليب في الفصول الخاصة بالعناصر الفردية للجسد
اللغة ، أو إلى دراسات الحالة ، وفهم ما وراء ذلك
المعلومات. إنها قيمة الحصول على الدليل
المعلومات. من بين أمور أخرى ، يمكنك أن ترى بسهولة كيف الحركات

الصفحة 14

اجمعها كرسامين ، أو ما يعمل كحاجز في موقف واحد
ومنظم في بلد آخر ، فضلا عن الأهمية النسبية ل
حركات أجزاء مختلفة من الجسم. لديك تطوير
الشعور بما قد تتفوق عليه حركة واحدة على أخرى ، وماذا
الحركات غير المقصودة تعطي الرسالة الحقيقية ، بغض النظر عن
.ما الذي قد يحدث أيضًا
بينما تنظر في مراجعة النظرة الشاملة للفهم
لغة الجسد ، فقد وصلت بعد ذلك إلى النقطة التي يمكنك فيها ذلك
تحديد السلوكيات والحالات المزاجية والرسائل الأساسية مع البعض
انتظام. دراسات الحالة في الفصل 9 تغوصك في الجانب العملي
والتفسير الصريح للغة الجسد للأفراد
إنها تتصل ببعضها البعض وتسرب رسائل مخفية بشكل مختلف
.البيئات
المهارات الأساسية التي تتطور طوال مسار
الفصول هي القدرة على فرز التواصل غير اللفظي المتعمد
من غير مقصود وإدراك تأثير العلاقات على الجسد
، لغة. سواء كنت تحت السيطرة أو تحت سيطرة شخص آخر
أو في موقف من المساواة أو التسوية يحدث فرقا في
، الطريقة التي تتجلى بها السلوكيات. وفي كل تحليل تقوم به
تتعلم أهمية معرفة خط الأساس لشخص ما ، أو كيف
.يعمل الفرد في بيئة منخفضة التحفيز نسبيًا
لغة الجسد الأساسية هي ما هو طبيعي بالنسبة لأي شخص - هذا
هو ، الظهور الطبيعي لجميع تأثيرات الطبيعة والتنشئة في
الطريقة التي يبدو بها الشخص ويتحرك. بينما يمر الناس بالحياة ، نحن
تميل إلى تطوير الخصوصيات التي يقرأها الآخرون المعنى
لأنهم لا يفعلونها. لكنها جزء من خط الأساس - جزء
.لما يشكل "طبيعي" بالنسبة للفرد
كمسألة بالطبع في قراءة لغة الجسد ، سوف تجعل
لاحظ الفرق بين الوضع الطبيعي والانحراف عن الوضع الطبيعي
للشخص الذي تحاول قراءته. هكذا ترى المخفي
رسائل تتسرب. كيف ترى الأكاذيب والحب والارتباك و

خطر حقيقي.

الصفحة 15

كتيب لغة الجسد

14

ESP. فقط تذكر: هذا كتاب لغة الجسد ، وليس كتاب
، يمكنك استخدامه لإدراك الرسائل التي يرسلها الآخرون
سواء كانوا يقصدون ذلك أم لا ، ولكن هذا لا يعني أنه يمكنك استخدام
المعلومات هنا لقراءة رأي شخص ما.
احمل الكتاب معك وشاهد كيف يستجيب الناس
عندما يدركون أنك بدأت في تنمية خبرة في القراءة
لغة الجسد. اصطحبها معك إلى الاجتماعات وأنت تقوم بتحديث ملف
معرفة كيفية استخدام لغة الجسد بشكل استباقي للتأثير
آحرون. استمتع بالتجربة الغنية لفهم الإشارات
الناس من حولك ينبعثون منها باستمرار.

الصفحة 16

15

مقدمة



- هم من الرئيسيات بملايين الكلمات لمساعدتنا في

اضغط بالضبط ما نعنيه. الرئيسيات الأخرى تتواصل
بشكل فعال بدون كلمات - على الرغم من إمكانية استخدامها
كلمات لو أرادوا ذلك. بحث في أواخر التسعينيات في ولاية جورجيا
أظهر مركز أبحاث اللغة بالجامعة هذه الحقيقة بامتداد
الشمبانزي الأقزام الذي استخدم الكلمات مع العلماء وعلمها لها
ابنه. قبل سنوات ، عالم الحيوان ديزموند موريس (*القرد العاري*)
لاحظ أن الرئيسيات التي تعلمت بضع كلمات أسقطت ذلك
شكل من أشكال الاتصال عندما توقف الباحثون عن حثهم عليه
استخدمه.
بدلاً من الاعتماد على الكلمات ، تستخدم الرئيسيات غير البشرية نظامًا
من إشارات لغة الجسد النشطة لتوصيل الرسائل. هؤلاء
-يمكن أن تتراوح الإشارات المتعمدة من التلويح بالأطراف إلى الوجه السابق
-الضغوط على المواقف. من الواضح أن ألفا في عالم الرئيسيات تظهر
يقوم على رسالته المقصودة: "تعال إلى هنا". "يبتعد." "الذي - التي
الأنثى لي وسأضربك على الأرض إذا لمستها ."
هذا الوضع النشط وإرسال الرسائل قد تم تجاوزه

الصفحة 17

أسلافنا الرئيسيين المشتركين لنا. معظم هذا الجسم مقصود
اللغة خشنه ومفهومة عالميا. بعض الحديث غير
قد تعلم الرئيسيات البشرية بعضها البعض إشارات جديدة تمر من
جيل إلى جيل داخل جماعي ، ولكن كل الرئيسيات من
.نفس الأنواع تتعرف على الإشارات الأساسية المتعمدة دون تدريب
-هناك نسخة أكثر دقة من لغة الجسد كوم
التواصل أكثر من كل الضوضاء المتعمدة والضجيج المرتبط بها
مع كونه ألفا. إنها القدرة على قراءة ما يبدو غير مهم
إشارات غير مقصودة. عندما تكون أقل من ألفا في ملف
.عالم الشمبانزي ، إما أن تكون قد ولدت هناك أو سقطت في هذه المرتبة
لا توجد محاكم لتصحيح أخطائك ، والعقاب سريع وسريع
قاسية لأي انتهاك لسلطة ألفا. أي شمبانزي يريد
للارتقاء في المرتبة ، أو البقاء بعيدًا عن مسار ألفا ، يحتاج إلى فهم
رغبات ألفا قبل تلك الرغبات تنطوي على العنف - و
-غالبًا قبل أن يدرك ألفا أنه يشير. هذا نفس المبدأ
:عبر معظم مملكة الحيوانات الجماعية ciple يصل
.لغة الجسد الدائمة لها مكافآتها
لغة الجسد النشطة المبكرة التي شاركها أسلافنا البدائيون
كان من السهل فهمه من قبل الجميع باستثناء الأقل كفاءة بينهم. ال
كان من السهل التعرف على معظم الاتصالات البدائية. هناك
أمثلة قليلة من لغة الجسد المفهومة عالميًا داخلنا
-اليوم ، ولكن لا يزال بإمكانك رؤية البقايا. حتى من ديس
.يمكن لمعظم البشر التعرف بسهولة على الحنان والغضب والخوف
.العلامات واضحة ومرتبطة بالبقاء اليومي
ضع قبضة يدك أمامك مع توجيه راحة اليد للداخل ؛
-حركهم لأعلى ولأسفل في عمل قصف. ماذا هذا سيج
-نيفي؟ بالنسبة لمعظمنا ، فإنه يدل على الغضب أو الغضب أو على الأقل عدم الانزعاج
إفاقة. لا أحد يحتاج أن يعلمك هذا. نحن مثل أقاربنا من القردة
.افهمها على أنها إعلان للأفكار
على طول مسار التطور البشري ، صنعنا اختلافات كبيرة
من أقاربنا من القردة. على الرغم من أن أعضائنا الصوتية لا تختلف بشكل كبير
.تختلف رغبتنا في أن نفهم بشكل كبير عن الشمبانزي

صفحة 18

، مع تطورنا نحو كائنات أكثر تواصلًا بشكل متزايد
استخدام لغة الجسد في كل مكان لم تعد كافية. أردنا
للحصول على وجهة نظرنا *الدقيقة* ، بحيث تكون الفروق الدقيقة أقل من
-وقف. استمع إلى طفل بشري قبل أن يتقن اللغة المنطوقة
من والديه: لديه لغته المنطوقة كما يحاول guage

يتواصل. لا أحد قد يفهم هراءه ، لكنه
يبدو مقتنعاً بأنه يوضح وجهة نظره بوضوح. كإنسان لدينا
بدأ الأسلاف في تطوير اللغة المنطوقة ، لا بد أنهم شعروا بذلك
.محبط مثل هذا الطفل
كيف تطور مجموعة من الناس لغة مشتركة؟
.فكر في الطريقة التي تحاول بها ، كشخص بالغ ، تعلم لغة أجنبية
أنت بحاجة إلى القدرة على مساواة كلمة معينة بكلمة أخرى في
لكي يكون لها معنى. هذا جزء من السبب الذي يجعل البالغين لديهم مثل هذا
وقت صعب مع اللغات الأجنبية. نحاول ربط كلمة مثل *بيت*
-(عربي) للكلمة الإنجليزية *منزل* .عندما يتعلم طفل صغير
في اللغة ، يقوم بإنشاء تسميات للعناصر ، وليس استبدالها
كلمة لآخر. إنه يقوم بتعيين تسميات جديدة طوال الوقت ، لذا أيهما
اللغة التي أتوا منها غير مهمة. طفل يبلغ من العمر عامين يفعل
لا يهتم بتكوين جمل صحيحة نحويًا. ال
.المهم هو أن تفهم ما يقصده
من السهل تعيين هذه التسميات لكائنات جديدة. يمكن لأي شخص أن يشير
-عبارة عن كلاس "Me Tarzan - You Jane" .للكائن وتحدث التسمية
كذا مثال على ذلك. ولكن ماذا يحدث عندما تمثل الكلمة
عمل بدلا من كائن؟ أو عندما لا يكون التحفيز البصري
-خيار؟ إذا كان لديك ما يكفي من الكلمات ، فأنت تتفاوض في طريقك إلى كوم
مون فهم المفهوم. هذا التفاوض على اللغة
-شائعة مع اللغات الثانية وهذا هو سبب وجود العديد من الشبكات المحلية في السنة الأولى
.كيف تقول ...؟" بلغاتهم المستهدفة" guage يتعلم طلاب
المستوى التالي من التطور هو تمثيل الكلمة التي تريدها
باللغة الجديدة. على سبيل المثال ، أنت لا تعرف الكلمة الخاصة بـ
الشيء الذي تستخدمه لفتح الباب ، لذا يمكنك تقليد تدوير المفتاح. هذا
التفاوض المتطور للغة يفصل الطلاب الناجحين

اللغة الأجنبية من أولئك الذين يكررون العبارات المدرسية
والكلمات. اللغة المشتركة هي أداة متطورة ينتجها الجميع
.الأطراف المعنية
بعد أن طورنا اللغة المنطوقة ، أصبح لدينا مجموعات جديدة تمامًا
الرموز لتوصيل المزاج والنية والرغبات. من جانبها
الطبيعة ، فإن تطور الكلمات يعني أن الكلام البشري سيفعل
أصبحت سلعة قبلية سمحت لكل قبيلة بفهمها
.أعضاء آخرين واتصالات معزولة من الخارج
- يمكن أن تظل تلك اللغة عالمية فقط من خلال الواجهة الثابتة بين
.توين مكبرات الصوت
سواء كنت تأخذ العهد القديم حرفياً أو تؤمن به
تكون سلسلة من الأساطير الدينية القديمة ، قصة برج
يوضح بابل بوضوح قوة اللغة المشتركة. يصل إلى
تلك النقطة في الكتاب المقدس ، يتحدث الجميع لغة مشتركة ، والتي
مكنهم من اتخاذ قرار مشترك لبناء درج إلى الجنة. إله

من السهل أن يزعجوا هذا الجهد المتكبر عن طريق التسبب في ذلك
التحدث بشكل مختلف ، ومنعهم من التعاون لإكمال
.المشروع
-اتبع نهجًا معكوسًا لقصة برج بابل ، و
افترض وجود اتصال متباين ومربك مسبقًا
-حرف او رمز. القصة الجديدة هي: قيادة ملك تم تشكيله حديثًا
.دوم في العصور القديمة يريد بناء برج للوصول إلى السماء
هؤلاء البشر القدامى والمختلفين لديهم أوامر للعمل معًا
لتحقيق الهدف الكبير لبناء درج إلى الجنة. مثل
يحاول كل مشرف التواصل باستخدام نسخة قبيلته من
كلمة *هنا* ، يشعر بالإحباط حقًا من القرويين الأغبياء من
قبائل أخرى. فقط عندما يقوم بعمل وضع كتلة فيه
موقع معين (تقليد لغة الجسد في كل مكان) يمكن أن يكون الآخر
تعني *هنا* .قريبا المشتركة *huna* يفهم القرويون قليلاً أن كلمة
يبدأ المعجم ليكون لغة تلك المجموعة من العمال. الذي - التي
لا يجعل المعجم عالميًا للآخرين ؛ إنه يخلق ببساطة
لغة جديدة للقبيلة هي طاقم البناء في

برج. تسمح اللغة المنطوقة للمجموعة بتحديد مجموعة فرعية بوضوح
-من لغة الجسد لتحل محل الكلمة المنطوقة. كلغة منطوقة تكون
يأتي عالميًا على البرج ، يمكن للعمال إنشاء نظام جديد
من اللغة غير المنطوقة في لفتة لتوضيح نفس المفاهيم
من بعيد وعلى ضوضاء. الإيماءات لها عنصر رئيسي واحد
القواسم المشتركة: تم الاتفاق عليها عالميًا وفهمها كلاهما
تواصل الأطراف. يمكن أن تنقل إشارات اليد "أنا بحاجة
.أربعة عمال وبنّاء هنا "حتى من مسافة بعيدة
تصبح هذه لغة مشروع البرج فقط ، وأي لغة أخرى
.الشخص الخارجي الذي يظهر قد يستمر في الخلط بين ما يراه أو يسمعه
-مع البشر ، اللغة معدية. حيث أن كل من هذه الأعمال
- يعود إلى كوخه في المساء الذي يصيب فيه
.مع الكلمات الجديدة. يقول لزوجته تعال هنا
وقد يستخدم "إيماءات" جديدة بشكل غريزي للحصول على وجهة نظره
.عبر
في النمط البشري النموذجي ، تطور أسر العمال الخاصة بهم
إصدارات خاصة من لغة العمال ، وقبل أن تعرفها أكثر
لدى القرويين نوع من لغة التجارة. الإيماءات و
تسمح اللغة المنطوقة لجميع القرويين بالتواصل معهم
-in بدرجة أكبر من ذي قبل. أنشأت هذه المجموعة الآن
تحديد جوهر لغة الكلام والجسد غير الواضح
.الغرباء
ثم في يوم من الأيام يحدث ما لا يمكن تصوره. حاكم جديد يقتل
-المشروع ولا يوجد عمل للقرويين. القرويون يبذرون

ثالثًا إلى أقاصي الأرض بحثًا عن عمل. اللسان المشترك
.لقد شاركوا جميعًا ما هو أقل من عديم الفائدة - إنه أمر مزعج في أراضيهم الجديدة
وعليهم الآن تعلم لغة ثالثة. في كل منعطف ، هم
ابحث عن الآخرين الذين يبدو أنهم يفهمونها والذين بدأوا
كمتحدثين بلغة التجارة أو أي شيء يبدو بعيدًا
مألوف. إنهم يغرقون في سوء الفهم ويتمسكون به
أي شيء يبقيهم واقفة على قدميهم. وهم يحاولون استخدام إشارات مألوفة
والكلمات ، يبحثون باستمرار عن شخص يفهم. واحد

في اليوم ، يتخلون ببساطة عن استخدام لغة التجارة القديمة. بعض
الكلمات والأفعال القديمة تموت أكثر من غيرها لأنها ، تمامًا
الكلمات المنطوقة والإيماءات تحمل دلالة وكذلك دلالة. لو
-يتضمن ذخيرتهم إيماءة استخدمتها الطبقة الحاكمة لتحديد
يعني عامل ، هذا سيموت بشدة بسبب العاطفة
.المرتبطة بها
-وبعد ذلك ، بعد ظهر أحد الأيام ، رأى أحد عمال البرج بعضًا
شخص لم يكن من مجموعته يستخدم تلك الإيماءة القديمة المألوفة
لتحطيمه في أيام البناء. يعيد
إلى السطح بنفس المعنى الذي كانت عليه من قبل. يتفاعل. ال
المشكلة هي أنها تعني شيئًا مختلفًا تمامًا في عمله الجديد
.مكان وفي هذا الوقت الجديد

نظرة شمولية

المراسلة من قبل أي شخص معقدة لأن كل منا يرسل ملف
-مجموعة كاملة من الإشارات تتكون من كل من المقصودة وغير المقصودة
الإجراءات الإقليمية. عندما نكون غاضبين ، قد نرسل مزيجًا من
إشارات متعمدة من عدم الرضا والإشارات غير المقصودة حول
عدم الأمان لدينا في هذه المسألة. لهذا السبب ، تنطبق قاعدة واحدة بسيطة
.لقراءة لغة الجسد: لا توجد قواعد بسيطة
-التواصل البشري فسيفساء. حتى لو اشتريت أنت
معدات قيمتها رمال الدولارات ، وإنشاء مختبر ، والدراسة
كل شخص تقابله مثل جرذ المختبر ، من المحتمل أنك ستقترب منه فقط
اليقين بنسبة 100٪ حول ما يعنيه شخص ما. لغة الجسد
هو شكل من أشكال الفن ، وكل شخص هو لوحة مختلفة. تمامًا مثل الاختيار
الكلمات ونمط النطق ومعدل الكلام تجعل كل شخص
يختلف صوت الابن عن عدة عوامل تؤثر على لغة الجسد. انت تحتاج
للتعرف على اللوحة القماشية ، يتم رسم لغة جسد الشخص
على - أي أنك تحتاج إلى خط الأساس لفهم ماهية شيء ما
حليف يعني. في بعض الأحيان يكون الخدش رد فعل لدغة البعوض ، و
.في بعض الأحيان تكون علامة على الضيق

المتشابهات ولغة الجسد المفهومة عالميا

،خذ ما تعرفه وحلل هذه الصورة. في هذه الحالة
ليس هناك جواب صحيح أو خاطئ. فقط قم بعمل سجل لما أنت
يرى. لاحقًا في الكتاب ، سنقوم بتحليل هذه الصورة قطعة قطعة
.سوف تحصل على القصة الحقيقية
ماذا تعتقد أن هذا الرجل يتواصل؟
.أ) الغضب
.ب) الطلب
.ج) التأكيد على نقطة
.د) الإثارة
هل لديك أي أفكار حول الرسالة التي تقود
فعل؟
ماذا يعني موقفه؟
ماذا عن تلك العيون المغلقة؟
بينما يده اليمنى تفعل شيئًا ما ، ما هي يساره
اليد تفعل؟

هناك معلومة أساسية واحدة تحتاج إلى معرفتها
قماش. هذا الرجل من غانا ، وهذا في منطقته من غانا
الإيماءة تشير إلى الطعام. إنه يبرهن على ذلك بسعادة ويميل
إلى الأمام في الكرسي لمشاركتها مع المصور. كما يقول ، فإن
الإشارة ، التي لها دلالة هائلة في ثقافته ، مشتق
-من وقت جاء فيه الطعام من قصف الطعم الجذري إلى إنشاء
-أكل الدقيق. لذلك بينما يطلب منك فعلاً كسر الخبز ، فإن توقيعه
قد يساء تفسيره بشكل واضح من قبل شخص ليس له مشترك nal
،اللغة أو الثقافة ولا توجد طريقة للتفاوض بشأن المعنى. بالمناسبة
عيناه مغمضتان لأن اللفاف على الكاميرا أمسك به
.منتصف الوميض
تمامًا مثل عمال البرج المتناثرين ، فإننا نبحث عادةً عن
-فهم الكلمات والإيماءات. ولكن لأن هذه الإيماءات ليست غير
إذا فهمها الآخرون ، فوقعوا على أعينهم العمياء أو ما هو أسوأ. استخدام الإيماءات
الذي لا يفهمه الآخرون مثل الشتائم على السمك: قد يصنع
تشعر بتحسن لكن السمكة لن تفهم. بالإضافة إلى ذلك ، قد تنظر
.أحمق لغير الأسماك
- لم تتوقف احتمالية حدوث إحراج على حد سواء
مسافرون متمرسون ومحبوبون من ارتكاب أخطاء مماثلة حولهم
العالم. غالبًا ما ينسى الناس أن الإيماءات ليست موجودة في كل مكان و
تمتد تلك الكلمات المتشابهة الكاذبة من اللغة المنطوقة إلى عالم
-لغة الجسد. فكما يدرك المسافر أنه ليس على اتصال
بشكل فعال ، يبدأ في التفاوض مع لغة الجسد بدلاً من
كلمات. الإيماءات ذات مغزى عميق ؛ هم جزء من معظم
-استراتيجية الاتصال المتعمد للناس وتعال إلى سور
، وجه بحرية كالكلمات. لأن أيًا منهما ليس له أساس مشترك

.تؤدي الإيماءات فقط إلى تفاقم الارتباك
الكلمات الكاذبة في لغة الجسد
درس دبلوماسي بريطاني دورة في اللغة العربية أ
-علم صديق لي. أتيحت لزوجته الفرصة لأخذ دير
.نسخة مختصرة من الدورة أيضًا ، قبل ذهابهما إلى اليمن

صفحة 24

لذلك كلما كان ملف ، "p" إحدى ميزات اللغة العربية هي أنها لا تحتوي على صوت
إليها "p" يتم نطق الكلمة الإنجليزية بلكنة عربية يتحول الحرف
أ "ب". تعلمت الزوجة العربية ما يكفي لتقول أشياء
.مثل "أريد" و "أحتاج" متبوعًا ببعض الأسماء الشائعة
كسر زوجها السحاب على سرواله وقررت ذلك
اذهب إلى الخياط المحلي واطلب بديلًا حتى تتمكن من القيام بـ
، تصلح نفسها. كانت تنوي أن تقول
أريد سحاب" ، لكنها أدركت"
لم تكن تعرف الكلمة لذلك هي
-pho وهو "zibber" قال
تهجئة دقيقة للكلمة العربية
للقضيب. عندما ظل يسألها
لتكرار طلبها ، أصبحت
عنيد وبدأ في فك ضغطها
بنطال. لغة جسد جيدة
تحاول إيصال ما هي
أرادت - إذا لم تكن قد اقترحت بالفعل أنها تريد شيئًا ما
آخر التي تشترك في نفس الإشارة. ضع هذه القصة في الاعتبار عندما تقوم بذلك
تعتقد أنك ترسل نفس الرسالة بكلماتك وجسدك
.لغة. قد لا تكون كذلك
لأنك ربما تريد أن تعرف ما حدث ، سأنهي
القصة. ذهب الرجل إلى المتجر المجاور للحصول على صديق ، فقط
-لتشهد على حقيقة أن هذه المرأة الشقراء الجميلة كانت تسأل
جي له لممارسة الجنس. حدث أن كان الرجل يتحدث الإنجليزية بشكل جيد و
.تمت الترجمة بسرعة - مما أثار استياء الخياط ، أنا متأكد

هل يمكننا أن نفهم بعضنا البعض حقًا؟

إذا كانت لغة الجسد مشحونة بالمعنى المزدوج والخطأ
تتشابه مع لغتين غير مرتبطين ، فكيف يمكننا تطبيق قواعد
لغة الجسد للبشر بأي طريقة؟
عندما تتحدث عن الكلمات والإيماءات المنطوقة - أفعال
التي لها معنى متفق عليه داخل مجموعة - أنت تشاهد

الصفحة 25

-المكافئ البشري لإشارات الشمبانزي وعواءه. خطه

القياس متعمد من المفترض أن ينقل التعبير شيئًا معينًا
رسالة. على الرغم من وجود استثناءات ، فإن هذه الإجراءات جزء من
لغة تحت السيطرة الواعية للرسول. لأن
يريد البشر بشدة أن يتم فهمهم وتطورهم
-إلى كائنات شديدة التواصل ، تواصل أكثر دقة
استراتيجيات نشوئها في العمل أيضا. يمكن لبعض الأصوات والحركات
يتم التحكم فيها فقط من قبل أمهر ممارسي فن الجسد
لغة. البعض الآخر شائع جدًا بحيث يستخدمه الأشخاص من حولك
.طوال الوقت ، ولكن على الأرجح أنك لا تلاحظها

التحديات هنا والآن

.البشر رئيسات صوتي رائع ولديهم دافع للمنافسة
مثل أي رئيس آخر. نحن نطور اللغات ونعزلها municate
.عبر العصور على أساس الاستبدال بأخرى جديدة وأكثر فائدة
لتعلم قراءة لغة الجسد ، عليك أن تمر بعملية
كتم التعبيرات الصوتية التي أضعفت حواسك
-فهم جميع أنواع اللغة الأخرى. الآن تلك اللغة الإنجليزية
يحتوي بشكل ظاهري على مليون كلمة ، لدينا رسميًا مليون طريقة
.تقليل اعتمادنا على الحواس
التقنيات ذاتها التي تساعدنا على تنمية التواصل معها
-اللغة يمكن أن تفاقم المشكلة. وأنت جالس في غرفة أو مكعب
والتفاعل مع الأشخاص إلكترونيًا ، فربما تقوم بوضع cle
القدرة على قراءة لغة الجسد للنوم. حتى يكون هناك أكثر من
النسخة الحسية للإنترنت من الويب 2.0 (واحد مليون
كلمة ، بالمناسبة) ، سنعتمد على الرموز والنصوص في الكثير من
.المراسلة
على الرغم من أن البشر مصممون على استخدام وقراءة الجسد
اللغة - جانب منا يمنحنا رابطًا مشتركًا مع
أسلاف الرئيسيات - نحن عادة على منحنى الجرس من حيث
-القدرة على فهمها. يولد بعض الناس بقدرات محدودة
عدم القدرة على قراءة لغة الجسد. عليهم أن يتعلموا ذلك

الصفحة 26

تمامًا كما يجب أن تتعلم مفردات وقواعد شخص آخر
-اللغة إذا انتقلت فجأة إلى بلد حيث لغتك الأم
.guage لم يتم التحدث بها
، في حالة الأشخاص المصابين بمتلازمة أسبرجر على سبيل المثال
تبدو المهارات اللغوية جيدة ، لكن الحالة تؤثر على القدرة على ذلك
قراءة الإيماءات وإدراك الأعراف الاجتماعية. بعد ماريان وأنا
Amazon.com كتب *أحدهم أنني أستطيع أن أقرأ لك مثل كتاب* ، كتب أحدهم موقع
مراجعة أثرت علينا ، وأثرت على هذا الكتاب: "كان لدي أمر غير عادي
سبب طلب هذا الكتاب - يعاني طفلي من حالة خفيفة من مرض أسبرجر
-متلازمة. هذا يعني أنها تفتقر إلى المهارات اللازمة لتفسير لون الجسم
ما لم تتعلمها كـ "لغة ثانية". لذلك اشتريتها مع guage
لها في الاعتبار. أثناء قراءتي لها ، فوجئت بمدى فائدتها للغاية

كان لي. أنا بصراحة لم أدرك أبدًا كم كنت في عداد المفقودين! ال
المهارات التي تعلمها ستساعد في العلاقات من جميع الأنواع ، والأعمال التجارية و
".شخصي
أنا لا أستشهد بهذا للتزلق في التأييد ؛ أنا فقط أريدك أن
نرى أن فهم لغة الجسد الأساسية لا يمكن أن يكون شيئًا نحن
.أمر مفروغ منه
قارن بين فرد مصاب بمتلازمة أسبرجر وشخص مثله
المحتال الموهوب الذي يتشاور الآن مع ، Frank Abagnale
-مكتب التحقيقات الفيدرالي وكيانات إنفاذ القانون الأخرى
روابط. قدرته على قراءة الناس وكفاءة المشروع - حتى لو كان
مراهق - مكنه ليس فقط من تمرير ملايين الدولارات
من الشيكات السيئة ، ولكن أيضًا للحصول على القبول كطيار وطبيب و
محامي. لم يعلمه أحد مهارات لغة الجسد هذه ، وكذلك قدرته
أمر طبيعي مثل عدم قدرة الشخص المصاب بمتلازمة أسبرجر على الإدراك
.القبول أو الرفض وكل شيء بينهما
يقع معظمنا في مكان ما بين الطرفين ، لكن لا
بغض النظر عن مكانك على منحنى الجرس ، يمكنك استخدام هذا الكتيب
ليصبح أفضل. كبشر ، نضعف قدرتنا على قراءة لغة الجسد
من خلال الاعتماد بشكل كبير على الاتصالات الكتابية ، وخاصة الرسائل النصية و
أشكال أخرى "فورية" لتوصيل الرسالة ، إلى الحد الذي

الصفحة 27

نحن لا نرى بعضنا البعض بالمعنى المادي الملموس. ال
شعبية البرامج التلفزيونية التي تضم خبراء أو خبراء في لغة الجسد
يشير إلى أن الناس يشعرون أن قراءة لغة الجسد تمنحهم
حافة. لم تعد القدرة التي يتمتع بها الجميع إلى حد ما ؛ إنه
.هجين بين الفن والعلم يعتقد الكثير أنه يجب تعلمه
-في محاولة لتعلم لغة الجسد ، ربما تجد نفسك تنظر
-جي للصيغ. هناك واحد فقط: العمل على فهم الفرد
آل. حركة واحدة لا تعني دائمًا "أنا أثق بك" أو بآخر دائمًا
تعني "اذهب بعيدا!" السؤال الأول الذي أود أن تتطرق إليه على أنه
أنت تنتقل إلى الفصل 1 هو: ماذا تعني حقاً متقاطعة الذراعين؟
-من المحتمل أن تكون الإجابة هي الأولى من بين العديد من المفاجآت المتعلقة بشرة الجسم
.سوف تصادفه في هذه الصفحات guage

الصفحة 28

ماذا تقصد بذلك؟

يسألني

الناس "ما هو الخطأ الأكثر شيوعًا
يصنع الناس في تفسير لغة الجسد؟ " أفكر في
قصة الأعمى والفيل. كل رجل
يجب أن يصف الفيل - مخلوق غريب تمامًا بالنسبة للجميع
.لهم - عن طريق لمس جزء واحد فقط
عندما تختتم بعد إلقاء نظرة على ذراعي شخص ما
، أو نصف ابتسامة تعرف ما الذي يتواصل معه هذا الشخص
أنت مثل أحد الأعمى. يمكن أن تحصل على جزء من فكرة
تقترب من الصورة الكبيرة ، لكن من المرجح أن تكون استنتاجك
.أبعد ما يكون عن الدقة
-en تعلم فن وعلم الاستجواب للخدمة في أي
العسكرية أو إنفاذ القانون ، ينطوي على زراعة ، vironment
القدرة على رؤية النية. لقد علمتهم في تدريب المحققين
-للنظر إلى الشخص بشكل كلي لمعرفة كيف تأتي الكلمة والفعل إلى
.جاثر في سياق معين
كيف تصل إلى نقطة تفهم فيها النية - أي
ما الذي يتصل به الشخص حقًا؟ أولا ، عليك أن تفهم

كيف يتواصل. العوامل التنموية للطبيعة و
.التنشئة توفر القرائن الأساسية
الطبيعة: تلعب الوراثة دورًا أساسيًا في كيفية التعبير v
أنفسنا. بعد عقود من المراقبة ، أنا مقتنع بأننا كذلك
مهيأ لأنواع معينة من الاتصالات. سواء كنا كذلك
-بصوت عالٍ أو هادئ ، قوي أو محصور ، إلى حد ما ، المجتمع
إن الإشارة إلى أن "تأتي بشكل طبيعي" هي حقًا طبيعية بالنسبة لنا. هنالك
.فقط الكثير عالق في رؤوسنا وله علاقة بالبيولوجيا
لدينا القدرة على تحويله أو التغلب عليه - قليلاً أو قليلاً
.الكثير - لكننا نأتي مع ميول
السمات المادية: هناك طرق يمكنك من خلالها تحريك ملف t
المفاصل التي لا أستطيع تحريكها ، والطرق التي يمكنني بها تحريكها
جبهتك التي ربما لا تستطيع تحريكها. وتلك
هي مجرد أمثلة سطحية لما يشكل عقدة
.مجموعة من الاختلافات المحتملة المرتبطة بعلم وظائف الأعضاء لدينا
الطاقة: يظهر مستوى الطاقة الطبيعية في المقدار t
كنت ترغب في التحرك ، والتمثيل الغذائي الخاص بك ، وسرعة و
-القوة التي تضعها في اتصالاتك. يمكنك أن

بشكل مصطنع - شاهد طفلًا صغيرًا بعد تناول الحلوى
شريط - ويمكنك تغييره من خلال العادات ، ولكن جسمك
له مستوى طبيعي يؤثر على سلوكك. كثير من
يرتبط التحدي المتمثل في قراءة لغة الجسد بكل
منح الانحرافات عن القاعدة أو خط الأساس في الطاقة
.مستوى
، **التنشئة:** الأشخاص الذين يدربونك على استخدام لغة الجسد v
سواء بشكل رسمي أو غير رسمي ، يمكن أن يكون عائلتك أو مدرسك أو
الجيران ، وبيج بيرد في *شارع سمسم* .قدوة أيضا
التعبير الخاص بك أنت تفعل ما يفعلونه لأنك معجب fect
لهم ، سواء بوعي أو على مستوى اللاوعي. كل
هؤلاء الأشخاص يساعدون في تنمية تطورك في خمسة مجالات
:تؤثر بشكل مباشر على طريقة تواصلك

ماذا تقصد بذلك؟

.ر الوعي الذاتي
.ر التطور
.الأسلوب الشخصي ، أو الاستمالة t
.الوعي الظرفي •
.الإحساس باستحقاق الآخرين وما هو لائق •

ركز على التنشئة

-نظرة متعمقة على العوامل الخمسة لأسلوب الاتصال الموضعي
يضيء ما ينتج عن التنشئة ويؤثر بشكل عميق على جسدك
-لغة. بعد ذلك ، أطلعك على الطرق التي تحدد بها هذه العوامل
حتى تتمكن من تتبع ما حدث لك بشكل أفضل ، وكيف يمكنك ذلك velop
.قد تؤثر على الجيل القادم

الوعي الذاتي

أظهر ابن أحد الأصدقاء البالغ من العمر 8 سنوات حماسًا جامحًا حيال ذلك
يجري في مسابقات رعاة البقر مع والده. قفز حوله وهو يصرخ ، لا
يهتم بما يعتقده أي شخص عنه. فقط من أجل ذلك ، ذهب
-إلى بوابة حديدية ووضع رأسه من خلال القضبان. كلاوسترو
سرعان ما بدأ الرهاب. كان يرفرف ويصرخ بينما يمشي الناس بجواره
ضحك عليه. بعد أن خرج رأسه ، كل من سار بجانبه
وابتسم أو ضحك جعله ينزعج. سيصاب بالجنون ويحاول
للذهاب إليهم ، رغم أنهم لم يضحكوا عليه أو يضحكوا عليه
-له. في عقله ، كل من تجاوزه بنظرة مسلية
كان يجب أن يسخر منه. في خمس دقائق ، ذهب من
لم يُظهر وعيًا ذاتيًا للسلوك الذي أظهر حادًا
.الوعي الذاتي
بشكل عام ، كلما زاد وعيك بنفسك ، قل احتمال حدوث ذلك
لبث المعلومات عمدا. سوف تتحكم في يديك
في مقابلة عمل مهما كنت متوتراً على سبيل المثال. لكن
تمامًا كما هو الحال في سلسلة متصلة من أي نوع ، حيث تستمر في التحرك أكثر و
أكثر إلى أقصى الحدود تجد نفسك تظهر نفس الشيء

الصفحة 31

السلوك كشخص على الطرف الآخر من السلسلة. أكثر مما ينبغي
لذلك ، فإن الوعي الذاتي يجعلك أقل اتصالاً بما أنت عليه
البث. أنت تنفق الكثير من الطاقة وتركز على الوعي الذاتي
.أن العواطف تتسرب بشكل لا إرادي
الرقي
التطور عامل ذو شقين: أولاً ، فهم ما سبق
تتصرف في المكان الذي يناسبك في التسلسل الهرمي وما يعنيه ذلك من حيث
كيف *يجب أن* تتواصل ثانيًا ، فهم كافٍ عنها
إشاراتك من خلال لغة الجسد لمعرفة ماهية قطعة معينة
-لغة الجسد تعني. عندها فقط يمكنك معرفة ما يكفي لتلائم ذلك
وتطابق تعبيرك مع هذا الفهم. أنت تعرف ciety
ما هي وجهة نظرك ويمكن إيصالها إلى الجمهور أمامه
أنت. الأشخاص الذين يفتقرون إلى التطور يستخدمون نفس الإشارات والصور
.مع كل جمهور ونتوقع الحصول على نفس الردود منهم
يجد الأطفال الصغار الذين يتواصلون مع والديهم فقط
-هم أنفسهم يقولون ويفعلون أشياء قد يجد الكبار الآخرون دخلاً لها
.يمكن الاستغناء عنه. هذا مثال صارخ على الافتقار إلى التطور
-كان لصديق ابنتان. كان لدى أحدهم ذكاء وسفسطائي
الكاتيون؛ قامت بالتدريس في المدرسة الثانوية. الآخر يتمتع بجمال جسدي. هي
كان متجردًا. الأول كان لديه إحساس قوي بالطريقة التي ينظر بها الناس
-لها وكيفية التعامل معها ولكن مظهرها وحركاتها اقترح
حصلت على القليل من الوعي الذاتي. كانت شقيقتها شديدة
-مدرك لذاته لقد جمعت نفسها جيدًا وعرفت كيف ترسل الرسائل
حكماء مع حركاتها. كانت غافلة عن كيفية تصرف الناس
لها - لدرجة أنها كانت مزحة. فكر في الكاريكاتير ceived
من فيلم البندقية الشقراء الغبية من فيلم من أربعينيات القرن الماضي وتحصل على
.صورة
النمط الشخصي
-يمكنك أيضًا تسمية هذا الاستمالة. عندما تكبر ، يكبح الناس
فرض بعضًا من سلوكياتك وثني الآخرين في محاولة لذلك
.صقل لغة جسدك

صفحة 32

كل واحد منا يبدأ في الحياة كصغار المتوحشين - البعض إلى أعظم و
البعض إلى درجة أقل ، اعتمادًا على الاستعداد. إذا كان المجتمع و
- لم يتفاعل التفاعل مع الكبار والنمو النفسي
-ذيل هذا النشاط غير المقيد ، فإن أولئك الذين نجوا منا سوف
يتحولون عادة إلى أطفال صغار أقوياء برغبة واحدة: مهما كان الأمر
خيالنا في الوقت الحالي. على طول الطريق ، التنشئة والنفسية

مزاج التنمية كيف نستجيب لحالة معينة. كثقافة
تتطور كذلك الطريقة التي نستجيب بها كأفراد. جنوب صغير
خاطب أطفال الماضي جميع الكبار مثل السيد أو السيدة ، والسيد
أو ملكة جمال حتى بين أفقر الجنوب وأقل تعليما أ
الطفل الذي سمع من والديه يتصلان بصديق ، يستخدمه بيل نفس الشيء
مصطلح مألوف ، ويصحح الوالد الطفل: "هذا السيد
فاتورة لك ". كان هذا السلوك منتشرًا في كل مكان في الجنوب حتى
.دائمًا ما يتحدث الأطفال غير اللامعين مع البالغين باحترام
نفس الأنماط تنطبق على الثقافات الأخرى أيضًا ، سواء
-en في الولايات المتحدة أو بلد آخر. السلوك المقبول
.خندق في كل واحد منا كطفل من قبل أولئك الذين يخدمون كقدوة
بالطبع ، كل من هؤلاء القدوة يرسلون رسائل بناءً على
قدوة لها في الماضي ، ووعيها بالذات ، وتطورها ، لذا
-الشجاعة هائلة. لدينا معلمين ورجال دين ومجموعات من الأقران ورجال
.تورز ورؤساء وحتى شخصيات تلفزيونية للمساعدة على طول الطريق
ما كان طبيعيًا بالنسبة للجنوب الأمريكي كان مختلفًا تمامًا عنه
ما كان طبيعياً للأخت ماري كاثرين في الشمال الشرقي. ك
نتيجة لذلك ، تربى الأطفال في المحافظة المعمدانية الجنوبية و
الأطفال الذين تربوا في الشمال الكاثوليكي الروماني المحافظ كان لديهم جدا
الأعراف الاجتماعية المختلفة. تماما مثل عمال برج بابل
القرية ، إذا تُرك الآباء لأجهزتهم الخاصة يمكن أن يخففوا من السلوك
-وإنشاء أعراف اجتماعية جديدة بالكامل ضمن نطاقهم الخاص. فورتو
في الآونة الأخيرة (وللأسف) الآباء ليسوا القدوة الوحيدة
.تأثير أو العريس لنا
-مع نضوج مواليد طفرة المواليد في عصر الاقتصاد المعولم
لقد غيرت بنيتي الاجتماعية والبنية الاجتماعية والهجرة بين الولايات
وجه الجنوب بين جميع طبقات المجتمع ، تلك الأعراف القديمة و

الصفحة 33

اختفت الاتجاهات الاجتماعية إلى درجة أنها تبدو غريبة بالنسبة لي
-cre اليوم ليتم استدعاء السيد جريج من قبل طفل صغير. كل ثقافة
أتس معايير مقبولة للسلوك. كما نمزج الثقافات عبر
في الولايات المتحدة ، تختلط هذه المعايير الثقافية أيضًا. كل من
التفاعلات التي لدينا من الطفولة حتى الموت تتغير باستمرار
.أسلوبنا الشخصي حيث يتم إعدادنا للتصرف بطرق جديدة

الوعي الظرفي

.يمكن أن تتناسب العوامل الثلاثة الأولى بسهولة مع نمط المهارات الفردية
-يعتمد الوعي بالأوضاع بشكل كبير على كيفية اهتمام الشخص بما يلي
نشوئها إلى منبه خارجي أو ما يدور حوله وكيف
يناسب الموقف. الوعي بالظروف له تأثير عميق
- على التطور ، وذلك في المقام الأول لأنه يمكن أن يعتمد على الموقف
أي ، نزوح بسهولة في شخص ليس لديه مرونة في الانتقال منه
.من حالة إلى أخرى
يمكن لأي شخص ذكي أن يقضي حياته كلها في بضع كتل مربعة من

مدينة كبيرة وتفهم كل فارق بسيط في الثقافة المحلية. بينما
إنها في هذا المجال تدرك تمامًا كل ما يجري
.حولها؛ لديها وجهة نظر متطورة ووعي بالأوضاع
في نفس الوقت هو شخص يعيش في منطقة ريفية أو بلد صغير
البلدة تفعل الشيء نفسه بالضبط مع مجموعته المحلية. كلاهما
على دراية تامة بأوضاعهم للأسباب نفسها ، ولكن مع اختلاف
إشارات دعوية شديدة وتحذيرات مختلفة. ولكن على الرغم من أن
الآراء المعزولة عن لغة الجسد المناسبة قد تجعلها
متطورة في بيئاتها المحدودة ، فإنها تظهر كاملة
نقص الوعي الظرفي في العالم ككل. شاب
، نشأوا في مجتمع منعزل نسبيًا من أي نوع - هسيديم
الأميش ، الويكا ، المورمون متعدد الزوجات — يمكن أن يرسل عن غير قصد
إشارات إلى الخارج تشكل خطورة على الازدهار ، إن لم يكن
.حياة الناس الذين يعيشون داخل المجتمع
أخرج أيًا من هؤلاء الأشخاص من بيئته وضعه
في مكان جديد. يتوقف نجاحه على مدى مهارته في استيعاب
إشارات مجموعته الجديدة ومدى تغلبه على انعدام الأمن

الصفحة 34

ماذا تقصد بذلك؟

من كونها خارج عنصره. تعتمد كوميديا الموقف بشكل كبير على
.محاولة إجراء هذا الانتقال
الناس في جميع أنحاء الطيف من حيث الاستشعار أين هم
-تناسب أي مجموعة ، تمامًا كما هي الحال في قراءة محتوى الجسم
.مقياس أو في التطور. يمكن تمثيل ذلك على منحنى الجرس
في أحد الأطراف ، لديك شخص غافل عن التغييرات و
، الوضع من حولها. تفكر وتتصرف كما لو كانت مانهاتن
حي من مدينة نيويورك ، ومانهاتن في ولاية كانساس
هي نفسها. في الطرف الآخر هو الشخص المدرك بشكل رائع
.يلاحظ الفروق الدقيقة في الثقافة ويشير إلى أينما ذهبت
إن فهم الفرد لمكان وكيفية ملاءمته هو فقط
الجزء الاول. القطعة المصاحبة هي كيف يتفاعل. قد يكون ببساطة
الاسترخاء والشعور بالراحة في جلده ، بغض النظر عما هو مؤكد
-يترتب على ذلك الحمد. أو قد يحاول جاهدًا أن يتلاءم مع ذلك لدرجة أنه ينفر الآخر
مع الجهد المبذول. ماذا يحدث عندما يذهب جهد مفرط
يمكن تمثيل أي من العمليتين على مخطط شعاعي: الذهاب بعيدًا جدًا
في اتجاه واحد ، وفي النهاية ، تدور حولك وينتهي بك الأمر عند
تطرف آخر. بمعنى آخر ، نتيجة كونك رائعًا أم لا
.بارد بما فيه الكفاية يمكن أن يؤدي إلى نفور الناس من حولك
يشير أي من الطرفين المتطرفين إلى وعي عالٍ بالحالة وانخفاض مستوى
التدرج. ولكن عندما يحافظ الشخص على نهج مركزي لـ
باستخدام ما تعرفه ومحاولة فهمه ، تعرض
.وعي عالي بالمواقف ودراية عالية

الإحساس باستحقاق الغير وما هو اللائق

يعتمد هذا العامل بشكل كبير على التفاعل مع الأشخاص في الخارج

اجعل عالمك الصغير جنبًا إلى جنب مع تطورك نفسياً. إذا كان لديك فقط
، الشعور باستحقاق الآخرين في مجتمع متجانس
فأنت لا تعرف ما هو المناسب خارج تلك البيئة. لك
كما أن الشعور باستحقاق الآخرين يعتمد بشكل كبير على الموقف
وعي؛ إنها الأخيرة في قائمة العوامل لأنها تعكس بناء
.عامل واحد على التالي

صفحة 35

شخص تربى على معرفة كل ما يمكن معرفته
طرق الأشخاص الماهرين ، الذين يفهمون جميع قواعد
النادي الريفي ، والذي يدرك تمامًا الإشارات القادمة إليها في
-ربما لا تزال معظم نخبة الإعدادات تفتقر إلى الإحساس بحق الآخرين في
منة. إذا كان سلوكها الطبيعي يتضمن اختصار "المساعدة" في
استحقاقاتهم ، فمن المحتمل أن تشير إلى لغة الجسد هذه
-المساعدة." والأشخاص المحنكين في الشوارع الذين يعالجون أولئك الذين لا يستطيعون الملاحة"
بوابة حول المدينة حيث يفتقر البلداء إلى الإحساس باستحقاق الآخرين
حسنًا. معاملتهم للأشخاص الذين لا يعرفون المباريات
-الطبيعة المهينة للأشخاص الذين لا يحترمون "المساعدة". ميلو
تلعب الأعمال الدرامية والخرافات والقصص الأخرى دورًا كبيرًا في النماذج الأصلية لـ
شخص لديه كل شيء في بيئة معينة ومع ذلك
.يحتاج إلى شيء لا يمكن أن يقدمه إلا شخص من جميع أنحاء المدينة
-شخص ما يدرك تمامًا أن الآخرين لديهم حقوق سيظهر
انعدام الأمن المستمر عندما تخطو على تلك الحقوق ؛ فقط من خلال
يمكن للممارسة أن يتعلم الشخص إخفاء عدم الأمان هذا. شخص
ليس لديه إيمان بحقوق أو استحقاقات الآخرين سوف يسير بوقاحة
.على من لا تقدرهم
أجبر الملك إدوارد ، *Braveheart* في مشهد من فيلم
قوات المشاة في معركة مع الاسكتلنديين. عندما تبدأ المعركة
بشكل سيئ ، يأمر إدوارد القائد بإطلاق النار على الرماة. ال
القائد يرفض. إنه يتساءل: إذا فعلنا ذلك ، فلن نضرب أنفسنا
الرجال أيضا؟ يقر إدوارد بأن هذا صحيح - لكن رجال العدو
ستضرب أيضًا ، لذلك يجب أن يستمر الاعتداء. شخص يفتقر إلى
سيظهر الشعور باستحقاق الآخرين السلوك الذي يركز
.في النهاية بأي ثمن ، وليس الوسائل

الكيمياء والحكم

تتضمن الطبيعة الصوت والنبرة التي تُمنح لك. أنت تستطيع
شد النغمة لتكون أكثر وضوحًا ، ودرب الصوت ليصبح أقوى
:والقيام بأشياء رائعة. اعترف بحدود الطبيعة ، على الرغم من
لديك تأثير ضئيل على الحبال الصوتية التي ولدت بها. اذا أنت
.لم يولدوا لغناء الأوبرا جيدًا ، فلن تغني الأوبرا جيدًا

الصفحة 36

-كل من العوامل الخمسة له تأثير على التشوير والاستقبال
-nur عمل. كل واحد منهم هو جزء من ماضيك بناءً على تجارب
بدلا من الطبيعة. فكر في حياتك وكيف تختلف كثيرا
خبراتك الدقيقة من أي شخص آخر تعرفه. يمكنك
شارك ذكريات الأحداث مع مجموعة من الأصدقاء ، ولكن ذكرياتك
تختلف قليلاً عن تلك الخاصة بهم. على غرار العامل في البرج
الذي يشترك في لغة وإيماءات مشتركة ، ثم يحصل Babel من
ممزق من القواسم المشتركة ، عندما اختبرنا شيئًا ما
مهم في ماضينا ، فإنه يترك بصمة. هذه العوامل تتحد و
مركب ليس فقط للتأثير على كيفية الإشارة إلى شخص آخر ، ولكن أيضًا
اترك انطباعات. هناك معاني مرتبطة بالحركات ، و
.الأفكار المسبقة حول ما يقوله شخص آخر
برامج تلفزيون الواقع مليئة بأمثلة لأشخاص على استعداد لذلك
المشي على خشبة المسرح وإظهار الوعي الظرفي السيئ ولا
.الرقي من خلال الغناء بصوت عالٍ وشديد
عندما ترى ذلك ، فكر في كيفية فهم معظم الناس و
استخدم لغة الجسد. يمكنك أن تأخذ ما ولدت به وتتعلمه
للإشارة بشكل أكثر فعالية ، أو يمكنك استبعاد أي شيء تشعر به ؛
قد يكون أو لا يكون على المفتاح. كنتيجة طبيعية ، يمكنك الاستماع جيدًا و
-التقط المشاعر وراء التسليم ، مدركًا أن التسليم
.رهيب ery
الجمع بين الكيمياء والحكم في كل من الإدارة وتحت
.لغة الجسد الدائمة

أنت تعتقد فقط أنك ولدت بشريًا

نريد دائمًا أن نفكر في أنفسنا على أننا مخلوق كبير
في قمة السلسلة الغذائية ، لكننا لم نولد بهذه الطريقة. أطفال
.ليسوا بشرًا نصبح جميعًا
إذا تمكنت بطريقة سحرية من تحويل طفل يبلغ من العمر عامين إلى شخص بالغ ، فكل ذلك
مهاراته الحركية الحالية ومهاراته اللغوية ومهاراته الاجتماعية ، يمكنه ذلك
.لا يدعم نفسه ، وفي بعض الأماكن يتم إضفاء الطابع المؤسسي عليه
لحسن الحظ ، فإن التنشئة والنمو النفسي يعنيان ذلك

يتحول معظم الناس إلى بالغين منتجين. التنشئة تلعب دورًا هائلاً
-جزء من هذا التطور. على الرغم من التطور النفسي الطبيعي
سوف تعمل دورات التشغيل حتى في الفراغ ، والتحفيز مطلوب
لإنشاء شخص بالغ وظيفي من القماش يكون طفلًا - كثيرًا
بحيث لا يتعلم الأطفال الضالون الكلام أبدًا. يتحول مرة أخرى إلى
نموذج منحنى الجرس ، إذا كان الأطفال الوحشيون هم أقصى واحد و
أطفال مبكر النضوج ومعتنى بهم للغاية في الآخر ، معظمنا يسقط
، في مكان ما في الوسط. ثم آباؤنا ، مجموعة اجتماعية ممتدة
.والتعليم يلعبان دورًا كبيرًا في البشر الناضجين
من الآباء المصقولون للغاية ، نتعلم الإشارات الرائعة ؛ من
-الآباء الخشن ، نتعلم الإشارات الخشنة. ثم مجموعات الأقران ، علم

.يأخذ كل من الموظفين والرؤساء والتلفزيون مكانهم في رعايتنا
اللغة المنطوقة والإيماءات والرسائل غير المقصودة جميعها لها تأثير
جزء من هذا التطور ، وكذلك القدرة المحلية للطفل
لفهم كل جزء من هذه التنشئة. هذا المزيج من الطبيعة
-والتنشئة تخلق مجتمعًا متنوعًا رائعًا من البشر
الأشياء التي بها طبقات من الاختلاف ليست واضحة للعيان في البداية
.يلمح
على الرغم من أن الطفل الوحشي قد يكون لديه نفس الدوافع والرغبات
-الطفل الذي تمت رعايته ، النتائج مختلفة بشكل كبير. الحديد
، هو إنسان جائع اجتماعيًا ، والطفل البشري الذي تمت رعايته ral الطفل
الذي تم إطعامه بشكل جيد. ولد نفس الشيء ، واحد فقط يصبح كاملا
-الإنسان بمهارات الإيماءات الثقافية واللغة التي تميز
.تخميننا من الرئيسيات الأخرى

التنشئة كشارع باتجاه واحد

يبدأ معظم الآباء في التنشئة منذ الاتصال الأول ، أو حتى في
-الرحم ، لكنهم غير مدركين لمدى تأثيرهم على الطفل
أثناء الاتصال الروتيني. استجابة الوالد الطبيعية لالتقاط أ dren
بكاء الطفل يعلم أن بكاء الطفل يجذب الانتباه. الطفل
يتعلم شيئًا ما من خلال كل تفاعل في سلسلة من الأحداث. ل
بالطبع ، تؤثر قدرة الطفل الطبيعية على ماذا وبسرعة
يتعلم في نفس الوقت الذي يحدد مزاجه ما هو

ماذا تقصد بذلك؟

يفعل مع الحافز. على الرغم من أن الكثير من طبيعة الطفل
من المحتمل أن يكون التعبير عن هذا المزاج مشروطًا
تنشئة. على سبيل المثال ، قد يكون الطفل فضولي للغاية عرضة لذلك
ضع يدها في فم كلب أو التقط شيئًا غريبًا ولامعًا
في الشارع. الفضول صعب. الوعي بالسلامة
-القضايا هي التكييف. تقريبًا كل تغيير في سلوك الطفل الصغير
يأتي من الحافز الموجه الذي أنشأه الوالد ويستمر ior
حتى يتم تحقيق النتائج. يسمع الطفل "لا تلتقط الأشياء ued
.خارج الشارع "مرات عديدة لدرجة أنها غيرت سلوكها أخيرًا

التنشئة كشارع ذي اتجاهين

طريقة إشارة الأطفال الصغار بشكل طبيعي تجعلهم يحبونهم
آباء. الجزء "الطبيعي" الذي يجعل الصغار ينامون أو يجلسون مثل أبي
يجعل الأب يشعر براحة أكبر في أبوته. إنه مجرد منتج
من الشكل المادي ، لكن البشر يميلون إلى قراءة المعاني العاطفية
، في كل أنواع الأشياء التي يقوم بها الأطفال. (عندما نفعل ذلك مع حيواناتنا الأليفة في المنزل
إنه يسمى التجسيم. عندما نفعل ذلك مع الأطفال ، يطلق عليه
الحماس.) سمات أخرى يحب الأطفال الصغار لنا جميعًا بغض النظر عن
النسب. تظهر عيون ورؤوس مفتوحة كبيرة ووجوه صغيرة ناعمة
.الضعف والاعتماد على البالغين
هذه الطبيعة الإنسانية للحب الكبير
عيون وملامح ناعمة هو استجابة ل

طبيعة شبابنا ، وليس تطورهم
لجعلنا مثلهم. (من أي وقت مضى يتساءل لماذا
المخلوقات الفضائية في الخيال العلمي
الأفلام لها رؤوس كبيرة وعيون كبيرة ، لكن
الأشرار عازمون على الهيمنة على العالم
تبدو الزواحف؟) مشاهدة الأطفال الصغار في
كل ما عدا مزاجهم الأكثر معارضة و
يمكنك أن ترى بعض الحالات القليلة من البشر مفتوحة على مصراعيها
-عيون تبكي. العيون الكبيرة والمفتوحة هي من أول الأشياء التي يحتاجها الطفل
التحكم وهم يغلقون أعينهم ويهزون رؤوسهم و dren يتعلم
"!استخدم الكلمة التي يسمعونها كثيرًا كل يوم: "لا

الصفحة 39

فكر الآن في عيون واسعة ومفتوحة على رجل بالغ. ماذا
الانطباع هل تحصل؟
رجولة؟
قوة؟
ثقة؟
الرقي؟
نضج؟
تأديب؟
ماذا عن: لا شيء
ما سبق. بعض
-إشارات فقط توقف عن العمل
.بعد سن الثانية
ظهور الجسد
مهارات اللغة
بالإضافة إلى بعض الإشارات الوراثية مثل الإشارات ذات الحجم الكبير
العيون والميزات الناعمة ، تنتمي حركات معينة بشكل طبيعي إلى
ذخيرة من التعبيرات التي أدلى بها وجه الإنسان. هذه سيج- الأساسية
معترف بها عالميًا ويتم تقنينها أولاً من خلال الدراسات بواسطة nals
الدكتور بول إيكمان ، المستشار الرئيسي في برنامج *الكذب التلفزيوني*
إلي .على الرغم من أنها متينة ويمكن التعرف عليها ، إلا أن مظهرها يعتمد
على شكل الوجه وبنية العظام ، مما يغير الخواص
من هذه التعبيرات. وعلى الرغم من أن هذه الإشارات واضحة ، في كثير من الأحيان
توجد إشارات أخرى غير مقصودة في نفس الوقت ، لكنها موجودة
.غير واضح
تحدد هاتان الطبقتان الأوليتان من التعبيرات أنماط الإشارة لـ
البشر. في التعود على وجهه ، يطور الطفل بعض الأساسيات
-sig أدوات البقاء على قيد الحياة. يبدأ في تجربة نسخته الخاصة من
نالينغ في إدراك أنه يستطيع القيام ببعض الأشياء الغريبة بوجهه - ربما
بحت غير مقصود في البداية حتى يرى أحد الوالدين أو الشقيق
ويوفر شكلاً من أشكال التحفيز لإثارته مرة أخرى. مرتكز على

صفحة 40

-ومزاجه فيما إذا كان يفضل الغضب ، أدخل
يمكن أن تستمر هذه الإشارة إلى أي شخص ، سواء أكان أو يضايق أو يرضي والديه
مقدار الوقت المحدد ، وربما حتى مرحلة البلوغ. (من المحتمل
سمع كل شخص يقرأ هذا الكتاب نسخة من هذا التحذير
عندما سئم الوالدان أخيرًا من عبارة: "افعل ذلك مرة أخرى ، و
سيبقى وجهك هكذا**!** ") بنفس الطريقة التي يتعلم بها الطفل
يتحكم في اتساع عينيه ، كما يدرك معظم الأطفال الذكور
قدوة أنوف الرجال
لا تجعد. لذلك نادرا
-إذا استخدم هذا التوقيع طواعية
-نال في مرحلة البلوغ. العصا
الأنف kled واضح بشكل واضح
، في الإشارات غير المقصودة
كما سترى في المستقبل
.الفصول
-انعدام السيطرة قاعة
-علامة لان الجسم للأطفال
مقياس - من خفقان الأسلحة
و عيون كبيرة مفتوحة على مصراعيها
فكوك فضفاضة ، وجوه مرتخية ، و
موقف قذرة. عادة ما يوبخ الآباء أطفالهم لتغيير ملف
إشارات الشباب والانتقال إلى المظهر الخاضع للسيطرة والاحتواء. هذا
السيطرة الجسدية على الذات ، وكذلك السيطرة على العاطفة ، تعني
.الذكاء والنضج في معظم الثقافات
متى نتعلم تزييفها؟
متى يتعلم الناس عمل ابتسامة مزيفة؟" السؤال"
من صبي يبلغ من العمر 14 عامًا أثناء عرض تقديمي عن الجسد الأساسي
مهارات اللغة. لدينا وعي في الطفولة أن القيام بعمل معين
-الأشياء - الاستيلاء والدفع ، على سبيل المثال - تحصل على نتائج. لكن با
بعد وعيًا كافيًا للذات أو الموقف bies لم يطور
للتفكير في السببية: "إذا دفعت تلك الملعقة بعيدًا عني
." الفم ، ثم ستتلقى الرسالة التي أكرهها البازلاء

صفحة 41

في إحدى مسابقات رعاة البقر ، رأيت صبيًا يبلغ من العمر حوالي 5 أعوام يقف بالقرب مني ويأخذ واحدًا
انظر إلى الثور المشحون في الحلقة وابدأ في تقليد الثور ؛ هو
أصبح ثورًا يركض ويدوس. فتاة في السابعة أو الثامنة من عمرها جالسة
-بدأ السياج في شورتها يتأرجح حول العمود مثل الشريط
لكل. الأطفال في تلك الأعمار الصغيرة متهورون لأنهم ليس لديهم
-صورة ذاتية يجب الحفاظ عليها. لكن ليس كل الأطفال لديهم آباء ويعلمون
الذين يسمحون بحرية التعبير. في بعض العائلات والبعض

"الثقافات ، يأتي الوعي الذاتي مبكرًا جدًا لأن البالغين "يصححون
حركات الأطفال وإجبارهم على استخدام إجراءات معينة مع
بوقاحة. فتاة تبلغ من العمر 5 سنوات في مسابقة ملكة الجمال تعرف جيدًا
أن الابتسامة الموقوتة تمامًا ومجموعة من الحركات اللطيفة يمكن أن تساعدها
.إرضاء القضاة
تبدأ النماذج الأولى للخداع مبكرًا. الآباء يعلمون الأبناء
لا نقول بالضبط ما يفكرون به بالكلمات أو لغة الجسد. "يفعل
لا تخرج لسانك - هذا ليس لطيفًا "و" لا تنادي جيمي
غبي "يعلمان الأدب ويحدان من التعبير الطبيعي. الذي - التي
-يعني أن الأطفال يتعلمون من سن مبكرة لتزييف أشياء معينة
، حكماء. دروس أخرى أكثر تعقيدًا تأتي لاحقًا من الآباء
مثل التظاهر بالسعادة لرؤية العمة مولي حتى تخرج من
.منزل. يتطلب الخداع المتطور وعياً بالذات
، إذا فكرت في الوقت الذي بدأت فيه صورتك الذاتية في التطور
ربما كان هذا عندما تعلمت اعتماد لغة الجسد لعرضها
رسالة معينة ، مثل ابتسامة مزيفة ، والتفكير في السبب
.وتأثير العلاقات المتعلقة بلغة الجسد

المرشحات الخاصة بك هي بليندر

تأثيرات كل من الطبيعة والتنشئة تخلق مرشحات من خلال
التي تدركها أصوات وحركات الآخرين. لو
أنت مثل معظم الناس ، أنت غير مدرك لتلك التأثيرات ، لذا
أنت لا تعرف ما الذي تحجبه هذه المرشحات أو ما يأتي
تكثف بشكل كبير. أنت تحدد ما يعنيه الناس - الطريقة التي
.المكفوفين يحددون شكل الفيل

الصفحة 42

أماكن التداول هي قصة كلاسيكية عن قوة الاستخدام الواعي
لغة الجسد للتلاعب بالآخرين لمعرفة ما تريد منهم أن يفعلوه
انظر —— لاستخدام عوامل التصفية الخاصة بهم حتى تحصل على ما تريد. كشخصية
يتبنى بيلي راي فالنتين ، إيدي ميرفي مظهر العجز
من خلال التظاهر بأنه ليس لديه أرجل أو بصر ؛ إنه يعيش حياة كريمة باعتباره أ
المتسول من خلال استغلال رغبة الناس في إنقاذه من كونه مجتمعًا
ضحية. يفعل ما يفعله كل المخادعين الصالحين: يستخدم لغة الجسد
.التواصل لاستغلال معتقدات الآخرين وافتراضاتهم
أفعل نفس الشيء لتعزيز التواصل معه
الناس في الاجتماعات وكذلك اللقاءات العشوائية. لذا بالرغم من
-ri بشكل عام عبارة عن "y فهذا يعني دائمًا ، x أعرف أن عبارة "عندما يقوم شخص ما بـ
افتراض صعب ، قد أفعل س على وجه التحديد لأن ذلك خاطئ
، الحكم شائع جدا. أستخدم دلالة مشتركة للإيماءة
الطريقة التي يقول بها شخص ما "سيء!" يستخدم دلالة مشتركة لـ
."الكلمة التي كانت تعني - حرفياً - "سيء
إحدى المهارات التي ستتعلمها هنا هي أن تأخذ الدلالة
بعيدًا عن فهمك للغة الجسد. سترى ما هو
.يتطلب إنشاء صوت غير لفظي يمكن للآخرين فهمه

لماذا نفعل الأشياء مرارا وتكرارا

مع إيدي ميرفي وأنا ، لديك أمثلة عن القصد
.المراسلة. إنها سلوكيات مكتسبة يتم تطبيقها لاستنباط بحث محدد
عبادات. النتيجة التي يقصدها إيدي مورفي عندما يكون المتسول هو الإثارة
الشعور بالذنب والتعاطف. اعتمادا على الظروف ، قد أفعل
شيء مثل رفع أصابع قدمي لتجعلك تشعر بالتهديد
أو اضغط على قدمي لإعادة توجيه انتباهك عن شيء آخر أنا
عمل. بينما تتعلم التعرف على لغة الجسد المقصودة ، ستفعل ذلك
.تنمي مهارة في النظر إلى ما وراء ذلك - ما هو الهدف الحقيقي
-في كثير من الأحيان ، سترى اختبارًا
.من فضلك كيف تلعب الطبيعة والتنشئة في الرسائل غير المقصودة
.يمكنك أن تأخذ لغة الجسد غير المقصودة في ظاهرها

صفحة 43

شخص لديه إحساس جيد باستحقاقات الآخرين
ستسرب المشاعر عندما تدرك أنها خرجت عن الحدود
وانتهكتهم. حتى من دون أن ينبس ببنت شفة ، مراقب واعي
سيقرأ "تأنيب الضمير" أو "القلق" بلغة جسدها. أنت تقرأ
.هذا وتعلم أنك رأيت الرسالة الحقيقية
، على عكس شخص مثل هذا سيكون مختل عقليا
الابن الذي يفتقر إلى التعاطف. يمشي مع التخلي عن الآخرين مثل
، على الرغم من أنها ممتلكات ؛ ليس لديهم أي استحقاقات. في كتابهم
ثعابين في بذلات: عندما يذهب السيكوباتيون إلى العمل ، بول بابياك و
قام روبرت هير بفحص أشخاص مشابهين لذلك في مجال الأعمال ، جزئيًا لـ
.ساعد بقيتنا على اكتشاف علامات هذه الشخصيات المدمرة
أي ندم أو قلق قد تراه قادمًا من شخص مثل هذا
لأن ذلك يعكس محاولة متعمدة للتلاعب أو الندم على
.قد قبض عليه
-سواء تم تسليم الرسائل عن قصد أو عن غير قصد
حليف ، سوف تتكرر السلوكيات طالما يتم مكافأتها. الذي - التي
هو سبب قيامنا بالأشياء مرارًا وتكرارًا. إذا وجدت ذلك شديد الذكورة أو
يتسبب السلوك الأنثوي المتطرف في أن يحترمك الآخرون
أثناء الاجتماعات ، ستقوم بتشغيله عندما تريد جرعة جيدة من
.احترام
ألقِ نظرة أخرى على الوجه الملتوي للطفل في وقت سابق من هذا
الفصل. المصور إما كان محظوظًا جدًا في التقاط ذلك
-وجه ، أو شخص ما مثل والدة الطفل يعرف بالضبط كيف يدعم
نطق هذا التعبير. كنت أراهن على الأخير ، بقولها "اصنع
.وجه مضحك لأمي! " ثم يعانقه عندما يفعل ذلك

عادي أم غير طبيعي؟

-قبل سنوات ، اصطحبت امرأة بريطانية لائقة جدًا إلى مطعم تايلاندي
صراخ وحذرها من طلب شيء ساخن لأنها قد فعلت
عدم التعرض للطعام التايلاندي. تجاهلتني ، طلبت طبقًا مرتبة
بمقياس من 1 إلى 5 ، مع كون 5 هي الحد الأقصى. أحضروها 3

-طعام. وضعت ملعقة في فمها وقفت وصرخت مؤيدة
.المعجبين في طاقم الانتظار

صفحة 44

سواء كان الشخص يقلل من السلوك الطبيعي أو يضخمه ، هذا
يشير الانحراف إلى شيء أساسي حول النية. الأكثر يأسًا
-تصبح الحاجة إلى توصيل رسالة ما ، كلما زادت الخبرة
.ستنحرف عن خط الأساس للفرد
لغة جسدك الأساسية هي ما هو طبيعي بالنسبة لك - أي
الظهور الطبيعي لجميع تأثيرات الطبيعة والتنشئة في
الطريقة التي تبدو بها وتتحرك. في عمر 5 سنوات ، ربما تكون قد التقطت
الإيماءات الغريبة ، مثل الغمز عند قول نعم أو تحريك الوركين
عندما تقول لا. غالبًا ما يقرأ الأشخاص الآخرون المعنى فيهم بسبب
لا يفعلون هذه الأشياء. لكنها جزء من خط الأساس - جزء
.من "العادي" الخاص بك
كمسألة بالطبع في قراءة لغة الجسد ، سوف تجعل
علما بالفرق بين العادي والشاذ بالنسبة للشخص
.انت تحاول القراءة
-في كثير من الأحيان ، يُطلب مني تحليل لغة جسد المشاهير بعد
Can" ثالثًا ، لقد فعلوا شيئًا فاضحًا. لدي أسئلة مثل
"تخبرني ما إذا كانت تكذب؟ " و "هل كان منزعجًا أم كان مجرد فعل؟
اعتمادًا على السياق ، يمكنني أحيانًا القفز إلى تحليل
مثل هذا وأعطي قراءة لأنني أرى علامات عالمية معينة
،أو لغة الجسد التي أعرف أنها خلل بالنسبة للشخص. عمومًا
ومع ذلك ، أريد مشاهدة لقطات الشخص في ظل الوضع الطبيعي
ظروف أكثر من الصدمة الحالية حتى أتمكن من الحصول على خط الأساس. مع
-كخط أساسي ، أنا في وضع قوي لاكتشاف العواطف والعزم على
.نشوئها. يمكنني التعمق أكثر في نفسية الشخص
إليك ما يمكن أن تفوتك بدون خط أساس: في الليل
قدم مضيف البرنامج الحواري ديفيد ليترمان مزحة فظة عن السابق
وتعرض ابنة حاكمة ألاسكا سارة بالين بغضب
الكثير من الناس أكثر من الحاكمة بالين. الاستجابة للضغط
اعتذر ، أمضى حوالي أربع دقائق من مونولوجه في إحدى الليالي
، في السيطرة على الضرر. على الرغم من أنها قبلت اعتذاره
المحسوس في وسائل الإعلام أنه لم يكن لديه حلقة من الإخلاص. بعض
وانتقده على الطريقة التي يحرك بها يديه وعينيه و
.نبرة صوته - من الواضح أنها غير صادقة ، كما اعتقدوا

صفحة 45

في موقف مع شخص قدم مونولوج بعد
مونولوج بنفس الطريقة عاما بعد عام ، ليكون صادقا
سيتطلب انحرافًا عن القاعدة. لذلك استطاع ديفيد ليترمان ذلك

-لا يبدو صادقًا دون تغيير عن حضوره المعتاد
.لم يفعل ، وأعلن الرأي العام أنه غير مخلص .tation أسلوب
التكرار يترك علامة ويجعد القماش. جسد ليترمان
لغة السنوات من نفس التسليم فقط لا تعمل من أجل
.اعتذار. كان بحاجة إلى أن يتعارض مع العلامات والتجاعيد
- بدون معرفة التأثيرات على شخص آخر سابق
الضغط ، فإن الميل البشري هو أن ترى ما تريد أن تراه وتريده
.الاعتماد على عوامل التصفية الخاصة بك عند تفسير لغة جسد شخص آخر
ربما لا تصدر اعتذارًا صادقًا لشخص ما بالجلوس
خلف مكتب ، وشبك يديك ، وإدخال الضحك من حين لآخر
خط. لذلك عندما ترى ديفيد ليترمان يفعل ذلك ، فإنك تفترض
.هو أيضا ليس صادقا
أهم رسالة في هذا الفصل هي أن الكثيرين
التأثيرات علينا تجعل "الوضع الطبيعي" مختلفًا قليلاً بالنسبة لنا جميعًا. اذا نحن
يجب أن نقرأ لغة جسد بعضنا البعض بدقة ، علينا أن نقرأها
-ev حدد الفرق بين العادي وغير الطبيعي لكل منهما و
.شخص ery

أنا طبيعي وأنت طبيعي

-كيف تقوم بتلميع "صوتك غير اللفظي"؟ يبدأ بعلم
، نيس. تماما كما لهجة ألاباما أو لهجة بروكلين ليست خطأ
ولا توجد طريقة معينة للتواصل غير اللفظي. المفتاح ل
الارتباط مطابق للتحدث مع شخص يستخدم لغة مختلفة
الاختلاف في اللغة الإنجليزية. عليك أن تتخذ خطوات واعية لضمان ذلك
اختيارك للكلمات ، أو الإشارات في هذه الحالة ، يوصل المعنى
كنت تنوي. يجب فهم معنى أساسي بالإضافة إلى الفروق الدقيقة
-يتطلب الانتباه. إذا دخلت في محادثة مع حمالة الصدر
الفادو واللامبالاة ، على افتراض أن الشخص يفهم ، يمكنك ذلك
تستيقظ بشكل فظ عندما تدرك أنها فاتتها وجهة نظرك ، أو

ماذا تقصد بذلك؟

أسوأ من ذلك ، كان مستاء. خلال محادثتك كل من الخمسة
، تلعب العوامل المغذية بالإضافة إلى العوامل الطبيعية دورها
لذا ضعهم في اعتبارك: الوعي الذاتي ، التطور ، الظرفية
الوعي ، والشعور باستحقاق الآخرين وما هو لائق ، و
.النمط الشخصي ، أو الاستمالة
أجيال من أنماط الكلام تترك ورائها طريقة مقبولة جيدًا
-ges للتواصل الذي يتضمن غالبًا المعادل اللفظي لـ
توريس. وتشمل هذه الكلمات التي لها معناها الأصلي منذ فترة طويلة
تركنا فهمنا ، لكن الاستخدام يبقيهم على قيد الحياة. عبارات مثل
تسعة ياردات كاملة ومنح شخص ما *الدرجة الثالثة* أمر مشترك
-الاستخدام وبفهم مشترك. الناس يرددونها رو
بصراحة دون معرفة المعاني الأصلية: كل الرصاص
في السلسلة على طائرة مقاتلة في الحرب العالمية الثانية ، والشواء
لمرشح ماسوني للدرجة الثالثة التي تجعله

Body lan- أكثر من متدرب على التوالي. كما تفكر في
القياس مثل الإيماءات والإشارات المتعمدة ، احتفظ بهذه الأفكار
-في عين الاعتبار. الكثير مما يفعله أي شخص هو عادة. الطبيعي هو ما لا
-يفعل مالي. طبيعي كيف يتصرف عندما لا يستجيب للتحفيز
هذا هو خط الأساس له. على الرغم من أنه قد يكون مختلفًا جدًا عن ulus.
.لك ، تمامًا مثل لهجته ، هذا طبيعي

صفحة 47

صفحة 48

47

الفصل 2

ما هو العالمي؟



قبعة تعني الأسلحة المتقاطعة؟ فعل الناس في هؤلاء

تفكر الصور من خلال عملية عبور ذراعيها
لنقل معنى معين ، أو هل تبنوا هذا
موقف غريزي؟ وهل ينقلون نفس المعنى؟

صفحة 49

أجب عن هذه الأسئلة بناءً على ما تعرفه الآن ، و
ثم لاحقًا في الكتاب ، عندما نبني على مناقشة شاملة
تفسير لغة الجسد ، قارن ، إجابات جديدة على
.الأصلية

عالمي وغير طوعي

لا يخطط البشر لكل ما نفعله بوجوهنا و
.جثث. في بعض الأحيان تقوم جيناتنا بتشغيل الآلة
لزيادة مهاراتك في القراءة واستخدام لغة الجسد ، أنت بحاجة
إن الفهم الراسخ لما يفعله الناس هو أمر عالمي وغير إرادي. أنا
لا تعني أننا ننفذ الحركات بنفس الطريقة بالضبط ؛
إلى حد ما ، تملي هياكل العضلات والهيكل العظمي لدينا كيف
يتحرك. لكن يمكننا بسهولة رؤية القواسم المشتركة في الطريقة التي يعبر بها الناس

بعض المشاعر ومحاولة نقل بعض الرسائل الأساسية. في
بالإضافة إلى ذلك ، يشترك جميع البشر في بعض أنواع الحركات بغض النظر عن
.الثقافة أو الجنس أو اللغة
هناك قدر كبير من سبب فهمنا للحركات ، على أنها مختلفة
.قد تبدو بسبب عناصر التركيز والمشاركة

حيث يوجه الشخص انتباهه هو التعريف البسيط
من *التركيز* . شخص ما جالسًا في غرفة يلقي نظرة سريعة عبرها على أ
مجموعة من الأشخاص دون التركيز حقًا على شيء أو شخص
.يمكن أن تستهلكها أشياء أخرى غير تلك الموجودة في الغرفة بسهولة
هذا يعني أن عينيها قد تنجرفان ويبدو أنهما تنتبهان
.أنت ، لكن عقلها متورط في مكان آخر
يمكن للبشر تقسيم الانتباه فقط حتى الآن ، لذلك قد يتعطل الشخص
ارفع الهاتف وركز عليك بعينيه دون أي إحساس حقيقي
للتفاعل معك. تركيزه داخلي ، لكن طاقته موجهة
تجاه الأفكار والمشاعر التي أثارتها المكالمة الهاتفية. انه يمكن
حتى لفتة كما لو
هو في محادثة
معك ، مما يجعل له
، يشير برأسه
.اليدين والوجه والعينين
الرجل في هذه الصورة
يستخدم يده ل
.يقود المنزل نقطة
أي شخص في الغرفة
يمكن أن نفهم بوضوح
انه يقوم بعلامات الترقيم أ
معتقد. المشكلة الوحيدة
هو ، لا يوجد أي شخص آخر في
الغرفة. هو على
مكالمة جماعية و
وحده يقود وجهة نظره
ومع ذلك. هذا هو
السلوك الطبيعي - لا
فقط من أجله ، ولكن بالنسبة لمعظمنا. بعد أن أغلق الهاتف و
يبدأ في الاهتمام بك ، فهو الآن يركز عليك حقًا. الذي - التي
.التركيز وحده لا يشير إلى المشاركة
فكر في المشاركة على أنها اتصال. لا يوجهه ببساطة
الانتباه إليك ولكن ربط كل هذه الطاقة من خلال قناة معينة

، لإجراء اتصال. التواصل البصري ليس دائمًا جزءًا من المشاركة
على الرغم من أنه عادة ما يكون الجزء الأول من التفاعل. شخص
النظر بعيدًا يمكن أن يتفاعل معك ، تمامًا كما يفعل أي شخص
الاتصال بالعين لا يمكن أن يكون
نية للتواصل
معك. في النجاح
، يمزح ، على سبيل المثال
قد ينكسر شخص واحد
الاتصال بالعين والنظر إليه
الآخر بتمريرة
يلمح. والنتيجة هي أ
تعال إلى هنا" نوعًا ما"
اتصال مغري. هناك
لا يوجد قفل للعين مثل
نظرة مهووسة
مترصد؛ الجاذبية
أن الشخص الذي يصدر
دعوة. كيف العيون
التحرك كجزء من المحادثة يتم تناوله بشكل أكبر في الفصول المستقبلية ، ولكن
كن على علم بأن الاتصال بالعين حتى في الثقافة الأمريكية متقطع و
طبيعي وغير مغلق. معظمنا غير مرتاح بشكل غريزي
.عندما يحدق شخص ما دون محاولة للتواصل
يمكن لأي شخص أن يدير جذعها بالكامل بعيدًا عنك أثناء جلوسها
،ويدور كرسيًا ومع ذلك يظل منخرطًا معك بوضوح. في الحقيقة
غالبًا ما تنكسر إشارات الجذع والرأس والعين ، ولكن الاشتباك
.واضح وغير منقطع

التركيز والمشاركة والإشارات

مقدار التركيز والمشاركة بين شخصين
يؤثر على قدرتهم على الإشارة بلغة الجسد. تفاعل
.تضيف الإشارات المتعمدة وغير المقصودة مستوى من التعقيد
لذلك فإن استيعاب هذه العوامل هو أساس القراءة الجسدية
لغة. إذا كان هناك شخص ما يركز عليك ولكن ليس منخرطًا ، فيمكنه ذلك

صفحة 52

تكون رسائل تلغراف عن أفكاره الداخلية إلى الخارج
العالم أكثر من التحدث معك. أو قد يكون مركزًا و
انخرط ، لكنه يحاول الإشارة إلى الأفكار التي يريد مشاركتها فقط
معك. هناك فرصة جيدة أن تخرج هذه الأفكار
.إشارات غير مقصودة

فئات الإيماءات

.تتضمن لغة الجسد "الإيماءات" التي تكاد تكون عالمية
أشياء مثل هز الرأس من اليسار إلى اليمين للإشارة إلى "لا" لها معنى
في أجزاء كبيرة من العالم. ديزموند موريس في *فيلم* *The Naked Ape*

افترض أنها كانت أكثر لفتة عالمية لأنها مشتقة
من طفل يدير رأسه بعيدًا عن الحلمة. كما أكد
.أن الإيماءة بـ "نعم" كانت حركة لمزيد من الحليب
ومع ذلك ، فإن هذه الرموز ليست عالمية حقًا. التقسيم
يبدو أن الخط يحدث في مكان ما حول الدولة العثمانية السابقة
إمبراطورية. يستخدم العرب والإغريق صعودًا سريعًا للرأس ، تقريبًا
في حالة رمي الرأس للخلف ، للإشارة إلى "لا". في الشرق الأوسط ، هو كذلك
الناتج عن سحب اللسان "tisk" غالبًا ما يكون مصحوبًا بصوت
نزولاً من سقف الفم. العرب والإغريق أيضًا بشكل نموذجي
.استخدم خفضًا مفاجئًا للرأس مع إمالة لتأكيد شيء ما
يمكن التعرف على ذلك بسهولة من قبل العالم الغربي ، على الرغم من أنه ليس ملف
إشارة مشتركة. يبدو أن الإيماء والاهتزاز الذي نستخدمه سهل
يكفي أن يفهمه شعوب الشرق الأوسط أيضًا. مثلك
الانتقال إلى شبه القارة الهندية ، حركة الرأس إلى الرسالة
.يصبح أكثر دقة وغموضًا لغير المواطنين
يمكن أن تكون الرموز الأخرى عالمية تقريبًا لأنها كذلك
الإيحاء أو طرد التحركات. من الصعب أن نتخيل أن أي شخص
الحركة التي تنطوي على دفع كف اليد المواجهة المفتوحة
نحوك خطوة ترحيبية. أو أن تتخيل أي امتداد
من اليدين أو الأصابع متبوعة بالانكماش نحو جسمك
.بخلاف الإغراء
ـ قد يختلف أسلوب حركة الإغراء عن كونه واحدًا
إلى التالي ، ولكن في جذورها الحركة الأساسية هي نفسها في nent

صفحة 53

أوروبا وأفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية. على سبيل المثال ، ألق نظرة
في هذه الصورة لكوفي وهو يقترح "تعال إلى هنا" في لفتة مشتركة
لثقافته. يتصور
تمتد أصابعه و
ثم تراجعت إلى بلده
نخل. هذه نفس البادرة
يستخدم في كوريا. هذا
لفتة لا تختلف
في الأساس من
نسخة أمريكا الشمالية
.ماعدا راحة اليد
-في كل من الكورية وغا
في الثقافة ، ووضع
-يستخدم النخيل لتلخيص
-de الحيوانات أو باعتباره mon
.إنابة قضائية لأشخاص آخرين
.على الرغم من أنك ستفقد هذا الفارق الدقيق ، إلا أن الرسالة الأساسية سليمة
وإذا كنت تحاول بصدق أن تفهم بعضكما البعض ، فستفهم ذلك
اكتشفها دون أي شعور بعدم الاحترام. بافتراض أنك كنت

كلاهما يحاول التواصل ، فهو ببساطة يدير له أو بك
كف اليد لتوضيح خطأك وسيكون لديك مشترك
.رسالة
معظم طرد الجسم
اللغة تعني القوة
شخص ما بعيدا. يستخدم الإغريق
كف وتيبس الأصابع
دفع إلى الأمام عليك. في
بعض الثقافات يبصقون
على الأرض. هذه الأنواع
من اللفتات المتفجرة ليست كذلك
عادة ما يغري ، وذاك
.الحقيقة من السهل رؤيتها عالميا

تعابير الوجه العالمية

لقد طور البشر بعض تعابير الوجه التي هي كذلك
عالمية يمكن للجميع التعرف عليها باستثناء أقلهم إدراكًا
هم. آمل أن يكون رد فعلك على رؤية الكثير من هذه الصور هو "آها! كنت أعلم
الذي - التي." لكن عندما تنظر إلى صور متعددة لنفس التعبير
جنبًا إلى جنب ، آمل أيضًا أن ترى المزيد. كل تعبير عالمي
، له درجات ، والاختلافات الناتجة عن بنية العظام
لون البشرة ، وغيرها من الخصائص الجسدية تتحد مع قليلا
.حالات عقلية مختلفة لإحداث اختلافات
سبب تندرج بعض التعبيرات في فئة
يرتكز مصطلح "عالمي" على البحث مع مجموعات سكانية متنوعة. معظم
على وجه الخصوص ، العديد من الدراسات التي أجراها بول إيكمان من الإنسان
مختبر التفاعل في كلية جامعة كاليفورنيا
يؤكد الطب على ملاحظة أن بعض تعابير الوجه هي كذلك
عالمي لجميع البشر. في كل سنواتي من الاضطرار إلى قراءة الناس
بسرعة لتقييم حالتهم العاطفية ، أتفق مع الأساسيات
قائمة بستة قام بتغطيتها في "تعبيرات الوجه والعاطفة: قديم
، الخلاف والنتائج الجديدة "(*الجمعية الملكية* ، 1992): اشمئزاز
الحزن والخوف والغضب والمفاجأة والمتعة (أو السعادة). ل
، أولئك الذين أود أن أضيف الازدراء والكبرياء وعدم اليقين والإحراج
اللاحقة. يحاول الناس Ekman تم إدراجها في قوائم
لإخفائهم ، لكنهم ما زالوا يخرجون ، وكبشر ، لدينا
.القدرة الطبيعية للإنسان على تفسير لغة الجسد الأساسية
ما هي المشاعر التي تنقلها لك كل هذه الوجوه؟

كل على طريقته الخاصة يظهر الاشمئزاز. الرجل على اليسار
مهاجر حديث إلى الولايات المتحدة من غانا ، يميل إلى استخدام
لغة الجسد المقيدة. انظر إلى عدم وجود خطوط على وجهه و
على النقيض من ذلك مع صورة براين ، الذي يبلغ من العمر حوالي خمس سنوات فقط
اكبر سنا. ما إذا كانت لغة الجسد المقيدة هي اختيار شخصي
أو الثقافية هي دعوة صعبة من خلال النظر إلى شخص واحد. علم الأحياء و
غالبًا ما تلعب بنية العظام دورًا كبيرًا مثل الثقافة. تعبير بريان
من الاشمئزاز من النظر إلى نفس الصورة التي يظهرها الرجل الموجود على يساره
لماذا حصل على الخطوط على وجهه. ومن المثير للاهتمام ، حتى في هذا
صورة لالتقاط اشمئزازه ، يمكنك أيضًا رؤية الخطوط المحيطة به
الفم يسمى عادة خطوط الضحك. من هذه الصورة إذن ، أنت
"يمكن أن ترى كيف أن عبارة "بحلول سن الأربعين ، اكتسبت الوجه الذي تملكه
يتحقق ذلك مع براين ، 39 سنة. أما بالنسبة للفتاة ، فهي تستجيب
-مع عرض من الاشمئزاز من شأنه أن ينطبق بشكل متساوٍ على طبق من الخبز
-ومشهد قتل الطريق. وإذا استمرت في هذا المستوى من التفاعل coli
سيكون وجهها سجلاً مقروءًا لمشاعرها في ذلك الوقت
-هي في سن بريان. من بين العضلات الأكثر تقبلاً لهذه البات
هي عضلة الحاجب ، والتي يشار إليها باسم "عضلة الحزن" من قبل terning
فرنسي. أشير إليها مازحا باسم عضلة البوتوكس لأنها
.الهدف الأساسي لهذا الدواء
تتكيف الأجساد مع ما نفعله. عداء المسافات الطويلة الذي يقرر
لممارسة تمارين الأثقال وتصبح لاعب كمال أجسام منافسًا
- يجب إجراء تعديلات في طريقة استخدام العضلات - لإعادة التأهيل
نشوئها بالطريقة التي تضبط بها البيانو. عندما تصبح الأسلاك
اعتاد على حمل شكل واحد ، فإن موالف البيانو لديه وظيفة كبيرة: هو
.يجب أن يعود مرارًا وتكرارًا لتكييف الأسلاك لتبقى متناغمة
نفس الشيء يحدث مع وجهك. تبدأ ذاكرة العضلات
وتملي كيفية استخدامك لها ، وتبين للعالم كيف لديك
.استخدمته في الماضي
-من بين جميع تعابير الوجه المدرجة - الاشمئزاز ، والحزن ، والخوف ، و
المفاجأة ، السعادة ، الازدراء ، والكبرياء - ماذا ترى ، ger
هنا؟

صفحة 56

الثلاثة لديهم تركيز خارجي واضح وذقن مرفوعة وفم ضعيف
.الذي يوحي بالفخر
يمكن أن ترتبط نظرة الفخر بكل من الإيجابية والسلبية
المواقف ، ولكن العاطفة هي نفسها. عندما ضابط شرطة
يواجه أحد أفراد العصابة أمام رفاقه ، عضو العصابة
سيقف بسخط ، ويرفع رأسه ، ويومض كبرياءه. قد يكون الأمر كذلك
فخر "لفتت انتباهك". لكن في الصورة على اليمين ، يظهر ملف
يظهر الطفل الفخر بعد القيام بشيء يفخر به والده. كلاهما
.هي فخر متجذرة في الإنجاز والتقدير
يبدو أن سبب بكاء هذا الرجل الصغير واضح - وهو يشير

عاطفة واحدة بجسده كله. حسن النية لدى الوالدين

صفحة 57

عرضت عليه الفرصة لتجربة ركوب الخيل. وجهه واضح
يُظهر الخوف الجامح من النوع الذي نادرًا ما نراه عند البالغين. له
التعامل مع حلفائه الموثوق بهم - والديه - وليس مع
وحش كبير مشعر. في تعبير عن الخوف ، العضلات بين
يتفاعل الحواجب ، مما يرفع الحاجب إلى الذروة. قد يبقى الجزء السفلي من الوجه
صريح وغير متورط ، أو متورط بالكامل في الإرهاب كما يصرخ الشخص
.أو تبكي في فورة
هذه الصورة تلتقط خط الأساس
لنفس الطفل. قبل ساعات
كان يقابل الحصان تمامًا
.استرخاء دون تدخل الحاجب
حتى شخص يعرفك
بشكل جيد ويشعر بالراحة معها
ستعرض أحيانًا بعضًا من
نفس علامات عدم اليقين أن
غريب أو شخص غير مألوف
مع ثقافتك ، سوف تظهر. أنت تستطيع
فاجئها بطلب أو طلب
رأيها في موضوع يسبب
.القلق ، على سبيل المثال
على الرغم من ألفة براين
أنا عندما طلبت منه المشاركة
في جلسة تصوير لهذا الكتاب ، هو
ليس لديه فكرة عما سأطلبه منه
.لكي يفعل. كان لديه نظرة عدم اليقين
بينما شرحت العملية ل
استطعت أن أرى أنه كان يفسر ما كنت أقوله ، يحاول
لتنظيم المعلومات حتى يكون مستعدًا لإعطائي ماذا
أنا أردت. يمكن أن يكون عدم اليقين عاطفة سلبية أو إيجابية. في
حالة بريان ، كانت مرجحة بالإيجابي ، طريقة عدم اليقين
.المرتبط بتاريخ أول أو رحلة إلى ديزني لاند قد تكون إيجابية
.يأخذ عدم اليقين في جودي بعضًا من نهج منتصف الطريق

صفحة 58

تظهر ابتسامة مهذبة مميزة مع احتواء
حركة الرأس والانتباه إلى التفاصيل التي أعطيها لها. ها
عدم اليقين بشأن الطلب واضح حتى أوضحت كيف
.سوف تستخدم الصور
قارن تعبيراتهم مع عدم اليقين لدى كوفي ، غير المألوف

معي ومع الثقافة الأمريكية. مباشرة بعد المجيء
في الغرفة ، جلس على كرسي خلف طاولة ، وأمسك به
ذراعي الكرسي ، خلط له
قدم لي هذا المظهر
.ريبة
في القسم القادم
(الحركات المشتركة) ، ستفعل
ترى أهمية مكانه
اختار الجلوس وكيف يتعامل معه
.جسده في هذا اللقاء الأولي
جسده كله وليس وجهه فقط
نقل عدم اليقين. هنالك
-تصلب وحركة غير طبيعية
منة إلى الجذع والرقبة
عدم اليقين الذي يمنع التدفق الطبيعي ، ويظهر إلى مختلف
.درجة بناءً على مستوى عدم اليقين لدى الشخص

مع بعض المشاعر ، لا تحتاج حتى إلى الوجه بالكامل. ال
عيون تقول كل شيء. كل هذا جزء من سبب اقتباسنا لأجيال
."المثل القائل "العيون نوافذ الروح

الحركات المشتركة

لقد تحدثنا عن الإيماءة على أنها مقصودة ، متفاوض عليها ، صامتة
كلمات. بالإضافة إلى ذلك ، هناك أربع فئات كبيرة من لغة الجسد
التي يشترك فيها جميع البشر: الحواجز والمحولات والمنظمون و
الرسامين. اعتمادًا على جنسك ، ومكياجك البدني ، و
يمكن أن تبدو مختلفة جدًا من شخص لآخر. في ال
.في نفس الوقت ، يلعبون دائمًا نفس الدور في اتصالك

المهاجمون ب

استخدام الحواجز هو الشيء الأكثر طبيعية الذي نقوم به للمطالبة بالمزيد
الأرض وزيادة مقدار الفضاء من حولنا. سواء
الحاجز شيء (مكتب ، كمبيوتر ، طبق طعام) ، جزء
من جسمنا (الذراعين ، الكتفين) ، أو الحركة (الالتفاف إلى الجانب) ، ذلك
.يساعدنا على وضع الحدود بوضوح مثل السياج حول الفناء
توفر الحواجز أيضًا إحساسًا بالحماية. عندما تضع محفظتك
أو حقيبة كمبيوتر بينك وبين شخص آخر ، اقلب جانبك إلى
شخص ما في حشد من الناس ، أو الجلوس على الجانب الآخر من الطاولة ، لديك
بعض الشعور بأنهم أقل عرضة للخطر. الناس في حفلات الكوكتيل تعقد
صحن مشروباتهم ومقبلاتهم أمامهم مباشرة
يتحدثون مع الغرباء. عندما يرخيون بشراب ثانٍ
و / أو التعرف على الشخص الآخر بشكل أفضل قليلاً ، ثم ينتقلون
تلك الحواجز الجانبية. هذا يخلق إحساسًا بالمساحة المشتركة و
.يشير إلى أن الحاجة إلى "الحماية" لم تعد موجودة
:في القتال ، هناك طريقتان لاستخدام الحواجز

الشفاء. الغطاء يعني أنه لا يمكنك ضربني برصاصة. إخفاء

صفحة 60

يعني أنك لا تستطيع رؤيتي. جندي شاب يخلط بين الاثنين
ليس جنديًا ناجحًا. العديد من الحواجز التي نستخدمها في حياتنا اليومية
الأساس هو الإخفاء وليس الغطاء. نختبئ وراء شيء واهٍ
.على الرغم من أنه يجعلنا نشعر بالأمان
ومع ذلك ، في بعض الحالات يكون الحاجز غطاء. الجلوس خلف المكتب
يسمح لك بإخفاء النشاط من أسفل الصدر. يعتمد على
الارتفاع ، يمكن أن يكون الوقوف خلف المنصة جزءًا من محاولة إنشاء
عملية تغطية وإخفاء من الرأس إلى أخمص القدمين: ارتداء قصير للشخص
نظارات مع ميكروفون موضوع أمام الوجه و
المنصة التي تحجب الجسم من الرقبة إلى أسفل يمكن أن تكون محاصرة
-لن تعرف حتى جنس المتحدث. هذا النوع من الكل
يعتبر حاجز الجسم أقل من المعتاد ويتطلب إعدادًا مرحليًا. معظم
.الحاجز هو هدف للفرص ونتيجة لذلك فهو مرتجل
تجاوز أحد أكثر الحواجز خطأً في الثقافة الأمريكية
أسلحة. في سلسلة الصور الأربع التي نظرت إليها سابقًا ، تلك الإيماءة
من المحتمل أن يكون أول شيء تراه عن كل فرد من الأشخاص ، وهو ملف
-استجابة الإنسان الطبيعية للبحث عن الأنماط. هناك أخرى كاملة
، الرسائل الجسدية التي تحدث في كل من هذه الصور المطروحة
ستتم تغطيته لاحقًا ، والتي تنقل الرسالة الحقيقية. على الرغم من أن المطوية
يمكن أن تعني الذراعين أن الشخص يحتاج إلى مساحة أكبر ، ويمكن أن يعني ذلك أيضًا
يشعر بالراحة الجسدية في الوقوف بهذه الطريقة بسبب علم وظائف الأعضاء. ل
.التأكيد أكثر على تجاهل ما هو طبيعي بالنسبة للفرد
تذكر العوامل الخمسة عندما تفكر في أي منها
.الحركة في الفراغ. هذا التذكير ينطبق تمامًا على تمرين عبور الذراع
البشر هم المستخدمون الرئيسيون للأدوات على وجه الأرض ، وقد ولدنا معهم
مجموعة من الأدوات التي تجعل ذلك ممكنًا: أيدينا. عندما نصبح
.الوعي الذاتي ، من أول الأشياء التي ندركها كيف تبدو
كلما طورنا المزيد من الوعي بالموقف وأصبحنا أكثر
معقدًا ، نحاول أن نجد أشياء نفعلها بأيدينا. شخص
قد يقرر طي ذراعيه لأنه لا يستطيع التفكير في أي شيء آخر
لفعله بيديه ، ويصبح ذلك متأصلًا في ذلك ، حتى عندما
إنه يشعر بالراحة ، إنه إعداد افتراضي. أو يمكن أن تكون حقيقية
.حاجز للشعور بالأمان

صفحة 61

لماذا كل هذه المجموعات متقاطعة
الأسلحة تكون في الواقع حواجز؟ يمكنك
تريد استخدام الموقف لأنك بحاجة
مساحة للتفكير ، لقد استنتجت أن

الشخص الذي تتحدث إليه أحمق و
تريد وضع الفصل بين
.اثنين منكم ، أو تشعر بتهديد معتدل
-من التهديد المعتدل إلى العميق
مهدد لاي ، الرجال عادة الحاجز
أعضائهم التناسلية عن طريق تشابك أيديهم
-أمامهم. اسمي حماية
-unaccus جي الثمين. مشاهدة الرجال
توميد للخطابة. بالرغم من
قد يكونون خلف منصة ، سترى
أيديهم لأسفل في وضع ورقة التين- أ
حاجز مزدوج. الرجال عادة ما يغطون
الأعضاء التناسلية عندما يكونون تحت أي نوع من الإجهاد. التطور الذاتي
الوعي ، والاستمالة ، والوعي الظرفية تساعد على إزالة هذا
.معظم الإشارات الأساسية
النساء ، إذا وجدت هذا مسليًا ، فلا
سريع جدا. لديك نسختك الخاصة من
حماية الثمينة التي أشير إليها
حماية البيض". عندما تشعر النساء"
بحاجة إلى الحاجز والشعور بمزيد من التحكم
على البيئة ، يمكنك ببساطة عبور
-ذراع (أذرع) فوق بطنك. فقط كوم
محسن تقول؟ هذا نفس الشيء
قد يقول الرجل عن العودة إلى
ورقة تين. في حالة هذه الشابة ، أنا
أشارت إلى أنها كانت تململ
شعرها عندما تحدثت معي وهي
عبرت بطنها على الفور. بقدر ما أحصل عليه من صد
.النساء حول التسمية الخاصة بي لذلك هو حاجز مشترك

صفحة 62

في بيئة العمل ، يمتلك الناس طرقًا لا تعد ولا تحصى للحفاظ على الآخرين
على مسافة في مكاتبهم ومقصوراتهم. يقومون بتكديس الأوراق على ملف
مكتب لذا عليك أن تنظر حولك أو فوقهم لتتواصل بالعين
مع شاغل المكتب. وضعوا الأشياء على حافة المكعب
تزيين" ، مع التأثير على أن انتباهك ينصب أكثر على"
الرسوم الكرتونية على محيط المكعب من وسطه حيث
هم يعيشون." كلا النوعين من الإجراءات يساعدان في إنشاء مساحة الشخص ؛
، في مكتب مزدحم ، خاصةً حيث يجلس الناس في مكعب تلو الآخر
.هذا النوع من الحاجز يوفر قدرًا من العقلانية
نادرًا ما تكون الحواجز عبارة عن رسائل مقصودة ، لكنها متعمدة
أحيانا. حاجز متنقل - أي شيء تحمله معك
أنت - قد تصبح شيئًا يجعل الشخص جزءًا منه بوعي
ذخيرتها اليومية. يمكن أن تكون المحفظة من أي حجم بمثابة حاجز ل

.امرأة في مكان عام ، وبالنسبة للعديد من النساء يتم التعرف عليه على هذا النحو
، لديهم مفهوم تعززه الأم أو أي معلم آخر
عندما يمشون مع صديق أو صديق ، يجب عليهم التبديل
، جانب حقيبة الكتف إلى الخارج. بعض حواجز المحمول
مثل التميمة أو الميدالية الدينية ، يمكن في الواقع أن تكون غير مرئية
العالم الخارجي ومع ذلك تعمل كحماية لمن يرتديها. واحد من
أهم العوائق التي نراها في المجتمع الغربي هي الزفاف
جرس. من الواضح أنه يمكن استخدامه للدفاع عن مساحة المرأة وتحديدها
محيط. إذا كان الحاجز يبدو غير مرئي للآخرين ، فقد تفعل ذلك
حتى تقوي الحاجز عن طريق فركه بإبهامك أو تعديله
من ناحية أخرى للفت الانتباه إلى أهمية
.حاجز
شمامسة_
إذا كان استخدام حاجز يساعدك في إنشاء مساحة خاصة ، فاستخدم ملف
يمنحك المحول الفرصة لاكتساب أو استعادة السيطرة على ذلك
فضاء. يمكن استخدام المحولات مع أو منفصلة عن
الحواجز. عندما تلاحظ أن شخصًا ما يدير شعرها أو يمسحه
، الرقبة كما كانت تفعل الشابة من صور واقي البيض
هذه محاولة لجعل نفسها أكثر راحة. كل الناس

لديهم نسخة من المحول ، سواء كانوا يفعلون ذلك باستمرار أو
فقط تحت ضغط عال. معظم الناس يجهلون محولاتهم
لأنهم يركزون على سبب المحول في ذلك الوقت
تستخدمه. هذا هو السبب في أن الشخص الذي يركز ولكن غير مرتبط يرسل
.الرسائل غير المقصودة ، لا سيما حول مستويات انعدام الأمن
، المحولات تجعلك تشعر براحة أكبر. هم فرك
.مداعبة ، مجموعة من الإيماءات التي قد تكون واضحة أو خفية
في بعض الأحيان ، يتخذون شكل طقوس ، والتي غالبًا ما تراها
، في الأحداث الرياضية: الضارب يفرك ساقيه قبل الإمساك بالمضرب
لاعب الجولف يضرب حافة حاجبه قبل أن ينطلق ، التنس
اللاعب يخدش جانب مضربه بظفر. إيماءات
مثل هذه تمكنك من الشعور بمزيد من التركيز والحيوية
يتحكم. في كثير من الأحيان ، تكون المحولات شخصية وتميل إلى ذلك
.تختلف حسب الجنس
تعتمد النساء على حركات التمسيد اللطيفة أكثر من الرجال ؛ رجال
عشرة تجعل محولاتها قوية ، ومن المرجح أن تحك أكثر من
.حيوان أليف
:لا يوجد حد لقائمة الإجراءات التي يمكن أن تصبح محولات
السرعة ، الخدش ، التواء ، النقر ، مص الأسنان. إذا استطعت
تخيل الإجراء ، ثم يمكن أن يصبح محولًا للضغط ، اعتمادًا على
.السياق. سيفعل الناس أي شيء تقريبًا لتحرير الطاقة العصبية

.غالبًا ما تكون المحولات مصحوبة بأجزاء أخرى من لغة الجسد
-تُظهر كلتا الصورتين التركيز الداخلي وتركيز الصوت الداخلي
نشوئها ، مما يعني أن سبب محولاتهم داخلي. داخلي
، يعني في هذه الحالة أنه ، سواء بدأت المشكلة خارجيًا أم لا
انتقلت المشكلة إلى محادثة داخلية لحلها ؛
حتى بدون تدريب ، من السهل رؤية الهدف من هوسهم
داخلي. تظهر صورة الذكر محولًا شائعًا للارتفاع
.الإجهاد ، خاصة حول حل مشكلة ما
يستخدم كوفي كلاً من المحول والحاجز عندما يبدأ
عرض معي. يمسك
ذراعي الكرسي
(محول) ، وهو
قد انسحب نحو
طاولة (حاجز). وهو
-يمكن أن تعزز هذا الشريط
بسهولة ولا حتى rier
.إجراء اتصال بالعين
.يمكن أن تشير الشدة أيضًا إلى مستوى التوتر أو التحفيز المتضمن
.تتيح لك معرفة خط الأساس للشخص تحديد الشدة
الذي يظهر عادةً جدًا ، Kofi قارن هذه الصورة الأساسية لـ
القليل من الرسوم المتحركة ، مع صور أخرى له ، مثل واحدة منه في
.هذا القسم
يمكن أن يعني السلوك الغريب أن الشخص في حالة هوس
يمكن للأسلوب أن يداعب نفسه أو يحيط به أو يلف أو يدور أو يفرك نفسه باستمرار
بدون معنى ، بينما يمكن لأدنى تعديل من شخص آخر
تشير إلى انزعاج كبير. ضع في اعتبارك العوامل الخمسة عندما تكون كذلك
مراجعة المحولات ، لأنها يمكن أن تساهم جميعها في ما سيصبح
.سلوك خاص

صفحة 65

.يمكن أن يكون لكل من الرجال والنساء درجات متفاوتة من المحولات
لا يعتبر التكيف عادة مسعىً واعًا ولكن عندما يكون الناس
.تدرك أنه يمكنك قراءتها ، فمن المرجح أن يكونوا حذرين
لاحظ يد جودي اليمنى. إنها تتكيف عن طريق وضع طرف إصبعها عليها
الإبهام كما لو معسر. هذا هو شائع نسبيا ومعقد
، طريقة لتوجيه الطاقة التي تجد طريقها من خلال القدمين واليدين
أصابع اليدين والقدمين التنصت وإرسال رمز عدم اليقين
.وعدم الراحة
.الأساس هو كل شيء. ابحث عن الوضع الطبيعي ثم ابحث عن الانحرافات
فقط تذكر أن المحولات غير مقصودة ، لكن بعض الأشخاص يفعلون ذلك
متطورًا بما يكفي ليكون قادرًا على استخدام شيء يبدو أنه
كن محولًا بنية. إذا كنت تريد أن تنقل لا شعوري

رسالة مفادها أنك عصبي وخارج عن السيطرة ، قد تكون هذه طريقة
.للقيام بذلك
R EGULATORS
يتحكم المنظمون في كلام الشخص الآخر. الكوميديون المخضرمون
استخدم المنظمين جيدًا لإخبار جمهورهم متى يضحكون. رفع أ
، يد أو قلم في وضع علامة التوقف أثناء اجتماع منظم
تستخدم أحيانًا بمهارة ودون قصد ، مما يوحي "لقد سمعت
." يكفي منك حان دوري الآن للتحدث

الصفحة 66

عادة ما يكون المنظم مقصودًا ويمكن أن يتخذ أي شكل ممكن
يتم التعرف عليها من قبل الجمهور المستهدف. المعلمين وأولياء الأمور جنرال
فعليًا تطوير المظهر - بالحاجبين وإمالة الرأس - ذلك
إشارة إلى أن الوقت قد حان للتحدث أو حان وقت الصمت. تم استخدام إيماءات أخرى كـ
قد يشير المنظمون إلى
بشكل جانبي عبر الجسم dex إصبع
وتدحرجها كعجلة للإشارة
بكلتا يديه T على عجل أو إنشاء حرف
للدلالة على المهلة. لهذه الصمت
-كلمات للعمل ، يجب على كل طرف أن
.استهزئ بهم
قد تقفز الدلالات إلى موضوع منظم ، بمعنى
أن الشخص الذي يتلقى الإشارة قد يفسر محاولتك
السيطرة على المحادثة مسيئة ، متعجرفة ، مصطنعة
الفائدة ، أو عدد من الدوافع المشحونة عاطفيا. لو
يهاجم الشخص ، على سبيل المثال ، قد يكون لديه بعض القوة
.لغة الجسد استجابة للجهة المنظمة
أكثر من أي مجموعة أخرى من الإشارات ترتبط بها هذه الإشارة ارتباطًا وثيقًا
.الشعور باستحقاقات الآخرين ويمكن أن يساء فهمها بسهولة
ضع في اعتبارك أن المنظم هو المكافئ الصوتي الصامت لـ
"!صيغة الأمر من الفعل. على الأرجح لن تصرخ "توقف
أو "اخرس!" أو "استمر في ذلك!" لزميل في العمل ، لذلك عندما يكون لديك
لغة الجسد تفعل ذلك ، لا تتفاجأ إذا استفزت سلبيًا
.إجابة
في بعض الأحيان ، قد ينتج عن تكرار الإشارات غير المقصودة
استخدام المنظمين وقلة التركيز. الأم التي هي أيضا
سيدة الأعمال ، على سبيل المثال ، قد تجد نفسها بسهولة مشتتة
خلال الاجتماع. إنها تسمح لعقلها بتبليغ أفكاره
حول بيان رئيسه مع المنظم الذي تستخدمه عادة
السيطرة على أطفالها. يمكن أن تحدث إشارات أخرى غير مقصودة عندما أ
."يستخدم شخص محولًا يُفهم بوضوح أنه يعني "يكفي
على الرغم من أنه ليس منظمًا متعمدًا ، إلا أن هناك شيئًا مثل فرك
عضلة حزن عند الحاجب والعينين مغمضتين والرأس مائلين الإرادة
.بالتأكيد لها نفس التأثير

صفحة 67

أنا المؤجرين
يتخلل الرسامون تصريحاتك. كثيرا ما أقول أنه عقلك
a أفكار متقطعة. في كثير من الأحيان ، تقوم ذراعيك بهذا العمل - مشيرة إلى
اتجاه معين ، يتحرك الساعد مثل قائد الأوركسترا
هراوة - ولكن يمكن أن تحصل على رأسك أو كتفيك أو حتى جسمك بالكامل
، متضمن. يمكن لأي شخص استخدام أي جزء من جسده لتوضيح وجهة نظر
من أدولف هتلر يجلد جمهوره بخطابه إلى
الرئيس السابق بيل كلينتون يستخدم هراوة رمزية للعودة إلى المنزل
إنكاره إقامة علاقة غرامية مع مونيكا لوينسكي. نحب أن نرى
ما يعنيه شخص ما ، ويدعمه الرسامون. عندما روبن
يروي ويليامز قصصًا مضحكة ، كل شيء ، بما في ذلك عينيه ، يوضح
.خطوط لكمة
إذا كانت الصورة هنا تبدو
-مألوف بشكل غامض ، هذا يكون
لأنك رأيت كامل
، الصورة في المقدمة
حيث شرحت أن
الشخص الموجود في الصورة ، كوفي ، هو
من غانا وهذه البادرة
يشير إلى الطعام ، كما في "دعونا
يأكل." بالتركيز فقط على ذراعه ، يمكنك أن تستنتج أنه ببساطة
.رسام
بعلامات الترقيم المتوسط
كلمات ومفاهيم
الرسامين يساعدوننا في الحصول على
عبر النقاط. أنظر إلى هذا
-الصورة ، يمكنك بسهولة تحت
الوقوف على أن كيم مختلف
مفهوم واحد من ating
أخرى في مناقشة مع
مصور فوتوغرافي. الصور
من رساميها متزامن جدا

صفحة 68

بكلماتها التي لا تحتاج إلى معرفة ما تقوله
"... أدرك أن المحادثة تضمنت "من ناحية ، هم
غالبًا ما يكون الرسامون عبارة عن إشارات متعمدة ولكن يمكن أن يتسربوا منها
الإشارات غير المقصودة أيضًا ، خاصةً عندما يحاول الشخص ذلك
تحتوي على لغة الجسد. أفضل مؤشر على حدوث ذلك هو
أن الرسام لا يوضح نفس وجهة نظر المتحدث

لجلسات الاستماع في الكونغرس الكثير CSPAN كلمات. توفر تغطية
من الأمثلة عندما يلمح السياسيون - ربما حتى لا ينظروا
مثل التماثيل أمام الكاميرات - لكن حركاتهم وكلماتهم
لا علاقة لها ببعضها البعض. قد يكون التناقض
يقترح كذبة. الرجل الذي يستخدم يديه للدلالة على السمكة
كان "بهذا الحجم" ، لكن يديه بعيدتان جدًا عن جسده
بالكاد يستطيع رؤيتهم ، ربما يرسل رسالة حتى هو
.لا يصدق قصته ويفضل ألا يرى الكذب

تنسيق

، سترى غالبًا بضع حركات من أربع حركات مجتمعة
وقد ترى كل الأربعة في اللعب مرة واحدة. شخص ما يعطي
الكلام ، على سبيل المثال ، قد يكون شباك أصابع قدمه (محول) أثناء
يقف خلف المنصة
(الحاجز) بيديه
لتقطيع نقطة
(المصور) ، وقفة
للسماح للجمهور
يصفق (منظم). في
هذه الصورة التالية ، كما ترى
كيف يد براين اليمنى
يوضح نقطة أثناء وجوده
اليد اليسرى لا تزال متجذرة
.على الحاجز
-ألق نظرة أخرى على صورة كوفي وهو يستخدم عينيه كحاجز
-إيه. ها هو الباقي ، التقاط ما يمكن أن أسميه التكيف الديناميكي
تور. بعد أن كان مقيدًا جدًا طوال الجلسة ، أخيرًا

قام بحركة كبيرة هو
يبدو أنه يعتقد هناك
كان حشرة عليه. هو
المبالغة في رد الفعل ، وهو
استجابة نموذجية ل
شخص لديه
-بحاجة للتعبير عنه
ذاتي ، لكن لا يشعر به
يمكن أن تفعل ذلك بشكل طبيعي. لذا
لم يكن هذا فقط حول
الخدش كان
حول التكيف مع
.الموقف

كيف يخدم الأربعة الكبار

، الحواجز والمحولات والمنظمون والرسامون مثل الأفعال
حروف الجر والأسماء والمقالات. يلعب كل جزء في الجملة

هذه هي لغة الجسد. أي عنصر من العناصر وحده غير مكتمل في
بنفس الطريقة إلى حد كبير باستخدام كلمة فردية في أغلب الأحيان لا يكون ملف
-فكرة مكتملة. الاستثناء هو استخدام منظم في أمر
.طريقة جي
في أغلب الأحيان ، يرتبط كل جزء من الأجزاء الأربعة للكلام غير اللفظي
معًا لإنشاء جمل جيدة وفعالة للأشخاص الذين يقرؤون
لغة الجسد بشكل كلي. لأي شخص في تلك المجموعة ، لغة الجسد
هو شكل سامي ومتماسك من أشكال الاتصال كما يتحدث بها
يمكن أن تكون اللغة. قبل إجراء هذه الدراسة حول كيفية القراءة و
، استخدام لغة الجسد ، على مستوى ما كنت قد أدركت أجزاء منها
ولكن ربما يعني ذلك أن الرسالة الحقيقية التي كان شخص ما يرسلها
هربك. من خلال ضبط هذه الإشارة والاستقبال ، يمكنك ذلك
الإفراط في نطق الرسائل غير اللفظية الأخرى التي لا يحصل عليها الآخرون
في المرة الأولى ، وتفاوض بشأن المعنى لإضافة كلمات وعبارات جديدة
إلى صوتك غير اللفظي. أولاً ، ومع ذلك ، عليك أن تأخذ في الاعتبار
حساب جميع العناصر التي تؤثر على كيفية تلقي الشخص الخاص بك
.رسالة وتنقل بنفسها

دورًا

في مناقشة الثقافة

الاختلافات في لغة الجسد. واحد هو الإسقاط: متى أنت
نفترض أن إيماءة معينة تعني شيئًا ما لأن
هذا يعني شيئًا ما في ثقافتك ، لم تعد في وضع
لفهم الرسالة الحقيقية. هذا هو استمرار ل
الفصل 1 مناقشة مرشحات تتأثر بالطبيعة والتنشئة و
:التركيز الأساسي لهذا الفصل. أولاً ، ضع في اعتبارك المفهوم الآخر
.حدود التعبير التي يفرضها الدماغ والجسم

مهما كان الأمر ، فقد رأيته من قبل

لقد أنارت وسائل الإعلام العالم بأسره لإيماءات البوب
أيقونات الثقافة. الإيماءات التي كانت تُرى فقط في شوارع
يجري الآن لوس أنجلوس أو خلال مباراة كرة قدم أمريكية

يستخدمه أناس في نصف العالم البعيد لم يسبق لهم زيارة الولايات المتحدة
تنص على. عندما أحدد إيماءة ، فهي حركة تم الاتفاق عليها
.بناء على ومفهوم من قبل جميع الأطراف المعنية

الصفحة 71

يمكنك منح وسائل الإعلام الفضل في الفهم المشترك لذلك
يحول بعض الإجراءات إلى إيماءة ، ولكن هناك شيء أساسي أكثر
.في العمل يؤدي إلى انتشار المزيد من الإيماءات في كل مكان
البشر لديهم عدد محدود من أنماط الدماغ. إنها محدودة
بما يكفي من خلال علم وظائف الأعضاء بحيث يمكننا فهم العديد من إيماءاتنا
أسلاف القرود ، والقرود يمكن أن تفهمنا. قد نعتقد أننا
بارعون في الخروج بأكواد سرية ، ولكن هناك سبب لذلك
:يمكن لكسر الشفرة فك شيفرة أي شيء يبتكره البشر الآخرون
لا يوجد سوى العديد من الطرق التي يعمل بها الدماغ. تعتقد أنك
.أول من ابتكر فكرة معينة؟ فكر مرة اخرى
لإثبات وجهة النظر ، أي من هؤلاء يعكس حقًا
:تفكير جديد
أ) السر الذي شاعه الكتاب الذي يحمل نفس الاسم
، بقلم روندا بيرن ، هو "قانون الجذب" - أي
تأثير مغناطيسي تطلقه مشاعرك. إيجابي
.يولد إيجابية سلبي يولد سلبي
ب) يقترح إيكهارت تول أن العيش في "الآن" هو الطريق
.للسعادة والتنوير
فيما يتعلق بالاختيار أ ، أحد المصادر العديدة التي تناقش
مظهر من مظاهر الثروة والسعادة هو الكابالا ، مجموعة من
تعاليم عن الجوانب الصوفية لليهودية. إنها حوالي 1000 سنة
.قديم
.فيما يتعلق بالخيار ب ، سيكون بوذا فخوراً
عندما تفكر في هتلر والنازيين ، ما هي البادرة الأولى
أنت مرتبط بهم؟ هي احتمالات انها مباشرة المسلحة
التحية التي رافقت "هيل ، هتلر!" إذا كنت تعتقد أن هذا كان ملف
اختراع نازي ، لن تكون وحيدًا ، لكن من المحتمل أن تكون كذلك
فوجئت عندما علمت أنها كانت شائعة الاستخدام في الولايات المتحدة
قبل الحرب العالمية الثانية كتحية للعلم الأمريكي. دعا
a تحية بيلامي ، تم تقديمه إلى الولايات المتحدة كجزء من

الصفحة 72

الاحتفال بيوم كولومبوس في 12 أكتوبر 1892 بقلم فرانسيس بيلامي
روما ، نيويورك. مؤلف كتاب البيعة بيلامي
قصد استخدامها خلال عهد الولاء. لكن قبل
.اختارها بيلامي ، وكانت البادرة تُعرف باسم التحية الرومانية
في عشرينيات القرن الماضي ، جدد الفاشيون الإيطاليون استخدامه لدعمهم

يدعي إعادة بناء الإمبراطورية الرومانية. سرعان ما اختطف النازيون
هذه الصور وجعلتها خاصة بهم. الولايات المتحدة رسميا
في يونيو 1942 ، مع اعتماد Bellamy Salute حل محل
رمز العلم من قبل الكونجرس. لم يكن هذا قبل حدوث ارتباك كبير
جزء من العديد من الأمريكيين وحماسة كبيرة حول الصيد النازي
.خلال الحرب العالمية الثانية
هذا لا يعني أن البشر يفتقرون إلى تنوع الفكر و
الإبداع المرتبط بتفرد كل شخص. إنه لقول ذلك
بشكل جماعي ، من المحتمل أننا نظرنا في كل موضوع يمكن تخيله تقريبًا
في الماضي. بعضها لم يكن مثبتًا علميًا في البداية
مقترحة ، أو ربما ظهرت بطريقة بدائية ، لكن شخصًا ما
فكرت فيه لأن الفكر البشري محدود. أضف إلى ذلك المحدود
مجموعة من الحركات لدى البشر والتعبير المحدد مسبقًا بالفعل

مغطاة ، وتدرك بسرعة أن الثقافة تتعلق بالمعايير بشكل أكبر
من قبول وتقليص أو الاستمالة مما هو عليه الآن
إنشاء شركات جديدة. بهذه الطريقة ، هذه المجموعة من الأعراف الاجتماعية التي نسميها
.الثقافة مثل التأثير الأبوي الفائق الذي يحكم كل من يشارك

الثقافة أو الثقافة الفرعية: تحديد ثقافتك الخاصة المعايير

.تختلف الثقافات في الحجم من متعددة الجنسيات إلى القبيلة المحلية
عادة ، يمكن للثقافة التي هي أحد مكونات مجموعة أكبر
تعتبر ثقافة فرعية ، تمامًا كما أن النباتيين هم ثقافة فرعية لـ
النباتيين. على الرغم من أن الولايات المتحدة لديها ثقافة شاملة
التي تعكس أسلوبنا في الديمقراطية والنظام الاقتصادي والحرية
الصحافة ، وما إلى ذلك ، تزدهر الثقافات الفرعية المتعددة في أمريكا
.مجتمع
بشكل عام ، يحاول الآباء حث أطفالهم على التصرف عن طريق السؤال
، لتعديل لغة جسدهم. ما يقولونه هو ، حقًا
لا تسرّب مشاعرك الحقيقية." إنهم يحاولون أن يكونوا سياسيًا و"
حساسة ثقافيًا حتى لا يمر أطفالهم بأذى في الحياة
مشاعر الناس إنه جزء من جعل أطفالهم فعالين
الكبار. على الرغم من أنه باسم حسن الخلق ، حتى من دون حتى
بمعرفة ما يفعلونه ، يقوم هؤلاء الآباء بغرس حماية
عادة في أطفالهم. إنه لا يخدمنا جيدًا أن نتجول ونتركنا
تفسد لغة الجسد ما نفكر فيه ونشعر به. كيف كل
الثقافة الفرعية تحد من السلوك الطبيعي لأصغر أعضائها
يختلف من وحدة إلى أخرى. كل يأخذ نية جعل الأصغر سنا
أعضاء أكثر إنتاجية وأعلى أداءً في
.المجموعة ، ويطبقها بشكل مختلف قليلاً
يمكن أن تبدو التعليمات مفرطة ، على الرغم من ذلك ، مثل ماريان
.من ذوي الخبرة في وقت مبكر من تعليمها
ترتيب التدريس للراهبات في مدرستها - كثيرات ، إن لم يكن جميعهن

، شعروا بقوة أن الإيماء المفرط هو علامة على الجنون -
أو على الأقل نقص في الصف. كان التحدي الذي استخدمه البعض منهم هو

الصفحة 74

صف سلمًا حلزونيًا دون استخدام يديك. التمرين
أعطى الطلاب ممارسة في استخدام اللغة وصفيًا بدونها
تدوير اليدين والذراعين. المفارقة هي أنهم أجبروا العديد من هؤلاء
الأطفال في سلوك تكيفي يتضمن مجموعة مختلفة تمامًا من
حركات. أولئك الذين يميلون إلى استخدام الرسامين بحرية بسبب
كان على عادات الأسرة وثقافتها قمع هذا الميل لإرضاء
، الأخوات الطيبين. كما امتثلوا وفعلوا التمرين المنصوص عليه
أتساءل كم منهم كانوا يهزّون أصابع قدمهم ، يخلطون أصابعهم
الأقدام ، وتحديق أعينهم ، والبلع أكثر من المعتاد؟ كل
.هذه محولات
ما لم تدركه الراهبات اللواتي فرضن قانون ضبط النفس
هو أنه من الطبيعي أن يتواصل الأشخاص عبر أكثر من
قناة واحدة. القدرة على التحدث بيديك هي نوع مهم
التواصل الجسدي ضبط النفس من هذه الوسائل الطبيعية
التواصل يخلق ضغوطًا. الإجهاد يجد طريقه إلى السطح
a من خلال المحولات. كان هؤلاء الأطفال يتواصلون ببساطة في
الطريقة التي لم تفهمها الأخوات الصالحات بالطريقة التي تفعلون بها
.الآن
عند الشباب والشابات الذين مارسوا هذا
السلوك الخاضع للرقابة لسنوات قرر الانحراف ، كان من المحتمل جدًا
لأنهم شعروا بالشحن العاطفي تجاه شيء ما. هم
.عاد إلى ما جاء بشكل طبيعي ، وربما حتى المبالغة في التعويض
يحدث عكس التدريب الثقافي للأخوات حيث
يتم تشجيع السلوك "المتخلف". تعبيرات صادقة وغير مقيدة
العواطف هي السمة المميزة لـ "المتخلفون" الأمريكيون
نظرائهم في الثقافات حول العالم. على الرغم من داخل هذا
ثقافة "المتخلف" لا تزال هناك قواعد سلوك قاسية وما هو
مقبول ، هم الأشخاص الذين يمتنعون عن المجتمع السليم
- سلوك المجتمع السائد لأنه لا معنى له بالنسبة لهم
.سواء عن طريق الاختيار أو عدم الفهم
هناك مزايا وعيوب اجتماعية للتصرف في هذا
طريق. الميزة هي أن الأشخاص الذين يتصرفون بهذه الطريقة يميلون إلى أن يكونوا كذلك

صفحة 75

أقل تحفظًا ، والتواصل من خلال الإيماءات والرسام
أكثر حرية ، مما يؤدي إلى تقليل الحاجة إلى استخدام المحولات. رجال بدون
تأتي المحولات عبر ذكور ألفا ؛ يبدون واثقين جدًا من ذلك
أنفسهم ، وهذا يثير سلوكًا محترمًا من الرجال

لا. العيب هو أن هذا النوع غير المقيد من التعبير
غير متطور — أي يفتقر تمامًا إلى الصقل. مدى ال
،البيئات التي تكون مناسبة فيها محدودة للغاية. بالطبع
تلعب العوامل الأربعة دورًا كبيرًا في هذا ، والوعي الذاتي الشديد
، المتخلف" سيشعر بالحرج إذا كان لديه وعي بالموقف أيضًا"
لأنه سيدرك أن افتقاره التام إلى التطور يضعه في مرتبة
.سيبدأ بعد ذلك في استخدام المحولات
المتطورون (بالمعنى التقليدي) - النوع
حاولت الراهبات في مدرسة ماريان أن يزرعن — قمع الطبيعي
لغة الجسد والسلوكيات البديلة وإيماءات الآخرين
أناس متطورون. لأن هناك درجة معينة من التصنيع
في التعبيرات ، قد لا يعرف الأشخاص البسطاء ما هم
يقصد. يكمن هذا النوع الدقيق من سوء التفسير في صميم
.لحظات عديدة في أعمال شكسبير الكوميدية وكذلك المسلسلات التليفزيونية
، في *فريزر* ، الأخوان الطبيبان النفسيان نايلز وفرازير كرين
كثيرًا ما تركوا والدهم الشرطي السابق في الظلام بشأن ما يقصدونه
بإيماءاتهم وتحولاتهم في نبرة أصواتهم. لكن ضع
المتخلف" في غرفة مليئة بالناس الطنانين ، والجميع هناك"
سيعرف ما يحاول إيصاله لمجرد أنه كذلك
الاعتماد على الإشارات البدائية التي يفهمها كل طفل و
.اضطر إلى ترك وراءه مع نضجه
، من حيث الابتعاد عما تدربنا على القيام به
يعاني الكثير منا من حقيقة أننا لا نعرف كيف نحيد عنها
حتى تكون أفعالنا الجديدة منطقية لنا أو لأي شخص آخر. ثقافة
يؤثر على لغة الجسد من خلال الاقتران بين الخيارات لخلق المعاني. ال
الأمثلة التي ناقشناها هي أمثلة في الثقافة الأمريكية. الآن
دعونا نلقي نظرة على بعض الأشياء التي لها معنى في الثقافات الأخرى
.لتحديد خطوط الأساس بشكل أفضل للأشخاص الذين ينتمون إليها

صفحة 76

ما مدى عالمية هذه اليد التي تبدو طبيعية وذات مغزى
إشارات؟
على)A1) بناءً على فهم كوفي ، يحصل الإصبع الأوسط
عبر الرسالة جزئيًا بسبب التأثير في كل مكان للأمريكيين
لا تزال موجودة ، B3 ثقافة. رسائل المحاكاة ، مثل المشي بالأصابع في
.ليس كثيرًا B1 عبر النقطة كذلك. الإبهام لأسفل في
أ
ب
ج
1
2

3
4

الصفحة 77

يقول كوفي أن هذا يذكره بإيماءة ، A3 بالنسبة إلى حسنًا في
.عرف منه موطنه الأصلي ، الذي لديه رسالة جنسية
دفع اليد للأمام ، كما
هي إهانة واضحة في اليونان ، C3 في
."حيث يطلق عليه "موتزا
اليونانيون يستخدمون هذا كبادرة ل
إهانة وقد يقترن بها
كلمات تعني أشياء مثل "خذ
هذا." هم أيضا يبنون على هذا مع
لفتة أكثر هجومًا
-باستخدام كلتا يديه ، ثم اضغط على
وخز راحة يد واحدة ضد
الجزء الخلفي من الآخر نحو
تعرض الشخص للإهانة. كلما اقترب شخص ما من شخص آخر
وجه الابن ، هو أكثر بخلا. ومن المثير للاهتمام ، لأن امتداد
يد مثل هذا لا تعني شيئًا أكثر من الإجابة على
السؤال "كم عدد الأطفال لديك؟" مع الجواب
، خمسة" ، عندما يريد اليونانيون أن يقولوا "خمسة" ، فإنهم يواجهون راحة يدهم إلى الداخل"
بحيث يرى الشخص الذي طرح السؤال الجزء الخلفي من
.يُسلِّم
وقحة في معظم الأحيان A4 تعتبر علامة الإبهام لأعلى التي شوهدت في
دول الشرق الأوسط بسبب استخدام اليد اليسرى ، وهي إعادة
.خدم من أجل النظافة ، بدلاً من الاتصال بأشخاص آخرين أو تناول الطعام
الأهم من ذلك ، لفتة في جميع أنحاء العديد من تلك البلدان
على الرغم من الاتصال مع الأمريكيين ."up yours" له معنى
خفف معنى الإيماءة ، ونفور قوي من اليد اليسرى
في دول الخليج يعني أنه حتى الجنود يجب أن ينتبهوا لها
.في إشارة للخروج من المخاوف بشأن الإساءة إلى شخص ما
من الواضح أن الثقافات الأخرى قد استخدمت نفس الإشارات لتعني
أشياء مختلفة ، والآن بعد أن أصبح للبشر تبادلات أكثر
على المستوى العالمي مقارنة بالقرون السابقة ، يمكن أن تحدث الاختلافات
أو كسر جودة الاتصال الأول. باختصار ، يبدو أنه غير ضار

صفحة 78

إشارات اليد ولغة الجسد التي يتخذها الناس في ثقافة واحدة
.الممنوحة يمكن أن تحمل معنى مختلفًا بسهولة في ثقافة أخرى
فهم معظم الأمريكيين لهذه الرموز والإشارات

يأتي من الاستخدام الشائع عبر شمال أوروبا
عبر المحيط الأطلسي. بعد الحرب العالمية الثانية ، الكثير من الكلمات الأوروبية
والإيماءات أصبحت شائعة الاستخدام عندما كانت قواتنا المقاتلة - أكثر
beaucoup أكثر من 8 ملايين منهم - أعادتهم. كلمات مثل
)حيث نشأت "boo coo" من قِبل الكثيرين ، أو "Bow coo" تُنطق(
وفويلا (تنطق "وا لا" من قبل معظم الولايات المتحدة)

من الواضح أنه فرنسي ، لكنني على استعداد للمراهنة على الكثير من الناس ، على الرغم من ذلك
قد يعرفون ذلك ، وليس لديهم فكرة عن كيفية تهجئتها بشكل صحيح. لذا
منحتنا الحرب العالمية الثانية أرضية مشتركة مع العديد من الأشخاص من
حول العالم ، لكن تلك القبضة بدأت في الانزلاق. يشبه إلى حد كبير
.عامل برج بابل ، هذا النوع من القواسم المشتركة يتحول
يستخدم الهنود الكثير من إيماءات الرأس التي يمكن للأمريكيين بسهولة
يسيء التفسير. أكد ديزموند موريس أن استخدام البشر لـ
الإيماءة عالمية ، وتعود إلى فرك حلمة الأم إلى
احصل على المزيد من الحليب. غير صحيح. في ألبانيا ، أومأ الناس برفض "لا". الهنود
هز رؤوسهم من اليسار إلى اليمين بدلاً من إيماءة أو اهتزاز. ان
أخبرني صديق هندي لي أن هناك العديد من إيماءات الرأس
، للإشارة إلى القبول أو الفهم أو الاختلاف ، وأن
أثناء المحادثة ، يحدث قدر كبير من الفهم
من خلال تلك الحركات. قال إن الأشخاص غير الهنود قد يفعلون ذلك
من الطبيعي أن تواجه صعوبة في استيعاب كل ما هو موجود
التواصل ، خاصة لأن الآخرين قد يربطون بشكل مختلف
.معاني الحركات
إذا كان من السهل الخلط بين إشارات اليد والرأس المشتركة ، تخيل ذلك
تأثير إشارات أكثر تخصصًا. الكثير مما يفعله الأطفال
في لعبهم الطبيعي هو ما يصبح لفتة في مكان معين. هذا
هو السبب الذي يجعل الآباء يحاولون باستمرار تعليم أطفالهم ذلك
بعض أنواع التقليد التي تبدو غير مهمة ، كما في هذه الصورة
.غير مناسب للعرض العام

هذه الإشارة الحميدة ستكون مرحة ومسلية في منطقتنا
الثقافة ، لكنها كلفت وزير الاقتصاد البرتغالي مانويل بينهو له
وظيفة في يوليو 2009. هذه القطعة بالذات
تمثل لغة الجسد
.إهانة الديوث في البرتغال
إذا كانت الكلمة لا معنى لها
أنت يعني الرجل الذي زوجته
ينام حولها. استخدم هذا
رمز أثناء حالة
أمة النقاش وتوجيه
، إهانة في برناندينو سواريس
-زعيم الحزب الشيوعي
المجموعة اليمينية. لاحظ جيدا

en- أن هذا مثال على
الخطبة والتركيز وراء أ
، عمل مفهوم بشكل عام
- وولدت خطأ
.رسالة قادرة في تلك الثقافة
قد لا تزال تفكر
أن هذا مجرد شيء أخرق
لهذه الشابة أن تفعله ، وأن ذلك لن يحدث على الأرجح
علنا. هنا مثال آخر على إشارة الديوث. هذا
.يأتي من ايطاليا
مرة أخرى ، يبدو هذا كأنه رمز ربما لن تستخدمه فيه
.محادثة يومية
فكر مرة اخرى. في بعض أجزاء
من العالم ، هذا يشير
الديوث" ، ولكن ليس من أجل"
الطلاب والمشجعين
.جامعة تكساس
بالنسبة لهم ، إنه "خطاف لهم
قرون." الأشخاص المرتبطين
مع الجامعة أو هؤلاء

صفحة 80

- يستخدمون نفس هذا الرمز - وإن لم يكن من UT الذين يدعمون ألعاب القوى في
عشرة أمام الجبين. الرئيس السابق جورج بوش
وزوجته ، لورا ، أشار إلى ذلك خلال العرض الافتتاحي و
حتى في وقت لاحق في حفل الافتتاح. المعنى مفهوم بوضوح
بين خريجي جامعة تكساس ، لكن تخيل الإمكانات
.سوء فهم المتفرجين الأجانب
لا يوجد سوى العديد من الطرق للإشارة لإرسال رسالة ، هذا
.إنه لأمر مدهش أننا توصلنا إلى فهم مشترك عبر الثقافة
.وفي الحقيقة ، غالبًا ما نفشل

استخدام الثقافة لمنع الفهم

.في بعض الأحيان ، يريد الناس أن "يفشلوا" في التواصل
عصابات الشوارع والماسونية ليسوا الوحيدين الذين يستخدمون الإيماءات
التواصل بشكل خاص ، بقصد عدم الفهم
.من قبل شخص لا ينتمي إلى الثقافة
في المرة الأولى التي وصلت فيها إلى المملكة المتحدة ، ذهبت مباشرة إليها
أيرلندا. لكونها مهذبة ، كانت صناعة السكك الحديدية البريطانية في إضراب ، ولكن فقط
كل ثلاثاء. لماذا تخرب كل يوم لمواطنيك. مجرد خراب
كل ثلاثاء. وهكذا استقلت الحافلة ، التي وضعتني على الطريق المؤدي إلى
ويلز ، حيث قررت البقاء لبضعة أيام. بدعوة من أ
حمراء جميلة التقيت بها في الحافلة ، وشققت طريقي إلى حانة حيث هي
كان نادل. من حولي ، كان الناس يتحدثون الويلزية و
باستخدام إشارات اليد التي ما زلت لا أعرف معنى. أخيرًا

سأل أحدهم ، "هل تعرف متى يأتي برين؟" بعد
أجابني ، بدأ الجميع في الحانة يتحدثون الإنجليزية و
توقف عن استخدام إيماءات اليد الفردية. كانت منطقة سياحية والسكان المحليين
اعتمدوا على لسانهم وإيماءاتهم الويلزية عندما اعتقدوا أن البريطانيين
كانوا في الجوار. بمجرد أن أدركوا أنني أمريكي ، أسقطوا
.هم
يمكن أن يظهر هذا النوع من التواصل الخاص بالثقافة على أنه
وسيلة لإخفاء الرسائل أو حتى تكون أكثر فاعلية في التواصل
.مع نوعك الخاص

في نفس الرحلة ، كنت أقود السيارة ووجدت بلدة صغيرة
في وسط اللامكان الذي أقيم فيه مهرجان. عدد قليل من
سمح لي الصياد المحلي بالتسكع معهم في حانة وشرب
غينيس. بالكاد استطعت فهمهم بسبب كثافتهم
لهجة. أخيرًا ، فهمت أن أحدهم كان يسألني كيف
لفترة طويلة سأكون في مقاطعة كورك. بعد ساعات من المحادثة ، قام برنامج
نادل هناك فعل شيء جعل الصياد كنت
يتحدث مع غاضب جدا جدا. كل ما أعرفه هو أنه كان عني و
.حدث التبادل من خلال إيماءات كانت غامضة بالنسبة لي
قام الصياد بكامل قوته ، وفرض ارتفاعه وهدده
"نادل. قلت ، "ماذا يحدث؟
".إنه يسيء إليك"
."قلت: "لم أر شيئًا
هذا لأنك لست من هنا." ثم ذهب"
.الحانة عند الرجل الذي أهانني
، كل هذا التواصل الهادئ أمر طبيعي - ومن المفارقات
كل من العامة والخاصة - طريقة لإرسال الرسائل للعديد من الأشخاص
.في العديد من الثقافات

علامات الحياة الغريبة

خذ بعض الأساسيات
لقد تعلمت في
الفصل الأخير والبدء
لتحديد ما نحن
-يمكن أن يفهم مع
.من لفتة مشتركة
-مرة أخرى ، دعنا نعيد
أنتقل إلى هذه الصورة
-كوفي. في المقدمة
لقد تعلمت ذلك
كان يشير

طعام. في الفصل الثاني ، رأيت يده فقط تتحرك نحو الطاولة
كما لو كان يشير إلى نقطة بسيطة مثل "من فضلك انتبه
هذه الشريحة التالية ". الآن نلقي نظرة على الصورة مع فتح تماما
.وجهة نظر
:هل ترى أيًا مما يلي
حاجز؟ عيون مغلقة والحركة بزاوية مائلة ؛
.هناك أيضًا الطاولة التي تعمل كحاجز
ب) محول؟ هل رجليه تنقر؟ ماذا عن أصابعه
وأصابع القدم؟ بغض النظر عن ذلك ، فإن يده اليسرى تمسك بـ
.ذراع الكرسي ، لذلك نرى محولًا واحدًا على الأقل
، ج) المنظم؟ قد يكون إغلاق عينيه منظمًا
.حسب المحادثة
د) المصور؟ هل هذا العمل الضرب على المكتب يعني
شيء محدد؟ هل يتوافق مع ما تبقى له
إرسال الإشارات؟
بناءً على هذه الصورة ، شخص ليس من غانا سيفعل ذلك
ربما لا يزال لا يعرف ما الذي يحاول توصيله. هذا ال
، كاذب. حتى مع تورط الوجه cognate إنشاء
هذا يبدو وكأنه رسام شائع ، مثل شيء نراه فيه
.قاعات اجتماعات حول العالم كل يوم
أعد تكوين لغة الجسد لنفسك واسأل الناس من
ليس لديهم فائدة من الشرح لإخبارك بما يفكرون فيه
هذا يعني. تخيل زجاجة في يدك. حرك يدك لأعلى و
لأسفل ، كما لو كنت تقصف الزجاجة على المنضدة. ضع
ابتسامة خافتة على وجهك أثناء قيامك بذلك. هل قام أي شخص بإظهاره
لفتة تخمين أنها تعني "للذهب للحصول على الطعام" أو "دعونا نأكل"؟ حتى
، دون فهمهم للبادرة المفهومة في غانا
يمكنك على الأرجح التفاوض باستخدام المهارات المشتركة لتسأل عن سبب وجوده
قصف الطاولة. عندما يكون لديك صورة فقط للرجوع اليها ، فأنت
تفوت الفرصة لخط الأساس وتحديد كيفية كل الكلمات

الصفحة 83

في جملة لغة الجسد تعمل معًا. شخصيًا ، تحصل على
تفاوض على القطع التي لا تفهمها واستوعب المعنى
.من السياق تمامًا كما تفعل في اللغة المنطوقة
ضع في اعتبارك هذه الصورة لرجل مسترخي وهو يتحدث إلى
مصور فوتوغرافي. ماذا يعني أن يضع يديه على رأسه
رئيس وهو يتحدث؟ هل هو خط الأساس؟ استرخاء؟ مريح؟ عاكس؟
.قارن الآن بين الاثنين
هناك فرق؟ فقط
إذا كنت تفهم
الإشارات الثقافية. كوفي

لفتة تعكس ما له
الناس يفعلون في غانا ، الهند
يقتبس الشخص الذي أنت عليه
الحديث عن ميت. جريج
.هو مجرد الاسترخاء
هذا هو الهدف من
-عرض: مجتمع طبيعي
يتم منع أنماط الكاتيون بواسطة
ثقافة. يمكنك تطوير ملف
-الشعور بالأناقة والجسم
تخمين كل ما تبذلونه من الوقت
لأنه لا يحمل معنى
- الذي يتعارض مع
.مكانة جمهورك
في هذه الحالة تقوم ببث ملف
رسالة عن غير قصد
قد لا يكون لديك أي شيء لفعله
.بالإشارة المقصودة
إليك سيناريو ممكن بالفعل بالنظر إلى المكان
يعيش ويعمل هذان الرجلان. يلتقي جريج كوفي في أتلانتا ، حيث كانا
كلاهما لهما عمل. في اجتماع حيث كانا كلاهما حاضرا ، كوفي
يعتقد أنه يشير إلى أنه حان وقت الغداء. لا أحد على الطاولة يحن

صفحة 84

باستثناء جريج ، الذي يلتقط أن كوفي لديه شيء يريده
للتواصل. يتفاوضون حول اللغة ولغة الجسد و
التوصل إلى تفاهم مشترك. جريج يستجيب ويصنع الغداء
يحدث. بعد ستة أشهر ، يذهب جريج إلى أكرا ويصادف أن يلتقي
، أحد أفراد عائلة كوفي. في نقل القصة لابن عم كوفي
يشعر جريج بالراحة ، ويبدأ في الحديث عن كوفي ، ويضع يديه
رأسه. تعود الرسالة إلى أفراد آخرين من عائلة كوفي
أن صديقه من الولايات المتحدة جاء ليخبرهم بذلك
.مات. إنها مادة المسلسلات الكوميدية
ارسم استنتاجاتك الخاصة حول هذه البادرة التالية. وفق
، كوفي ، يعني "اخرج" - لكن هذا خاص بمجموعته القبلية
أو يفعل الجميع تقريبًا
في غانا ندرك هذا
إيماءة مثل "الخروج؟" هو - هي
يمكن أن يكون شيئًا ما
-خاص لأسرته
إيلي ، ولكن لأنه كبر
حتى الرد عليه و
-تكراره ، له ، ممثل
يستاء من معنى محدد

أنه يرتبط به
.ثقافة
تؤثر على الثقافة من خلال لفتة
تصور مكانك في المجتمع ومدى طبيعتك
أن المجتمع سيلعب دورًا في مدى ثقتك في ذلك
.يمكنك استخدام لغة الجسد لتعني شيئًا عن قصد
ربما كل عائلاتنا لديها بعض الأشياء الصغيرة الغريبة نحن
افعل بين بعضها البعض للإشارة إلى المشاعر ، والحكم ، وما إلى ذلك. لو
تضع والدتك يدها دائمًا على وركها عندما تجدك
مما يؤدي إلى تفاقم الأمر ، يمكنك بسهولة التمسك بتصور الكثيرين
سنوات أن "اليد على الورك" هي لفتة عالمية تشير إلى أن لديك

الصفحة 85

، فعل شيئًا خاطئًا. إذا كنت تشعر بالأمان الكافي في مجتمعك
- يمكنك حتى تمرير ذلك إلى الأشخاص في دائرتك المباشرة
أو ، إذا كنت من المشاهير ، إلى العالم. يمكنك تغيير السلوك ، و ، في
.بطريقة بسيطة ، يمكنك تغيير التفكير
تقوم مجتمعات بأكملها أحيانًا بتعيين معاني جديدة عمدًا
.للإيماءات كجزء من محاولة لتغيير سلوك المجموعة
الجيل الذي دعم جهود الحلفاء في الحرب العالمية الثانية
بأصابعهم للدلالة على النصر. أبناؤهم "V" استخدموا إشارة
والبنات اللواتي عارضن حرب فيتنام استمعت إلى الإشارة
.وأعطاه معنى جديدًا: السلام
تهدف الكنائس إلى تقديم يسوع المسيح على أنه يركز على الروحانيات
وقد شوهت الأمور وتجاهل الدنيوية بعض القطع
من حكمته. على سبيل المثال ، ماذا كان قصد يسوع أن يقول له
التلاميذ: "ولكن إن ضربك أحد على خدك الأيمن فارجع إليه
وَالآخَرُ أَيْضًا "(متى 5:39)؟ فكر في أي يد شخص
يستخدم لضربك على خدك الأيمن. إنها اليد اليسرى - وفي ذلك
الثقافة وفي ذلك الوقت (ولا يختلف الأمر الآن في أجزاء من
العالم) ، استخدمت اليد اليسرى في المهام غير النظيفة ، بينما استخدمت اليد اليمنى
تم استخدام اليد للأكل. لقد لمست الحيوانات والنفايات البشرية
بيدك اليسرى. سيكون الحد الأقصى في المقاومة السلبية هو
إجبار المعتدي على معاملتك كرجل وضربك به
.اليد اليمنى
العودة إلى التحية المسلحة التي تمت مناقشتها في البداية
من الفصل ، هذا مثال آخر على تشويه متعمد لـ
معنى لفتة لتحويل تفكير أولئك الذين يستخدمون
.أو رؤية الآخرين الذين يفعلون ذلك

الصفحة 86

الناس لديهم القدرة على إرسال رسائل محددة مع كل منهم

جزء من الجسد ، مثل كلمة واحدة مثل *أوتش !*يمكن أن تحصل على
نقطة كاملة عبر. في كثير من الأحيان ، لن يكون هذا هو الحال مع
لغة الجسد. سوف تحتاج إلى الجمع بين ما تفعله الذراعين
مع تأثير الحاجب والعينين ، على سبيل المثال ، مع ملاحظة ما إذا كان
-تطابق الرسالة ما يخرج من الفم. انها مثل ليز
تلميح إلى جملة كاملة قبل أن تستنتج ما هو شخص ما
قول. كل جزء من هذه الأجزاء من الاتصال غير اللفظي يحمل في
تشكيل. مثل عناصر اللغة المنطوقة ، يمكن أن يكون كل عنصر أكثر
cov- أو أقل أهمية حسب السياق. على سبيل المثال ، شخص
-المصاب بالدم مع الجروح المتعددة من شأنه أن يستفيد بشكل أفضل من صبغه
في التنفس نطق اسم علم من فعل. وبالمثل ، في بعض الأحيان
-نقرة إصبع القدم هي علامة على الملل. في أوقات أخرى ، يكون ذلك إنجرامًا
.رسالة جي
، في مراقبة الحركات الفردية وكذلك الصورة الكاملة
ضع خط الأساس في الاعتبار. في الحياة اليومية ، ليس فقط على خشبة المسرح أو في
الأفلام ، ترى الأشخاص الذين "يبالغون في التصرف". أسلوبهم المتميز في السابق
قد يكون الضغط جزءًا من سلوكهم الطبيعي. نطور الأنماط

الصفحة 87

-في تعبيرنا بناءً على ما كوفئنا عليه ؛ بعض
شخص نشأ في منزل مع ثمانية أطفال ربما تعلم
-كان هذا التعبير المبالغ فيه هو السبيل الوحيد لجذب انتباه أمي
-نشوئها. إذا كان شخص ما يستخدم هذا النمط باستمرار ، فإن الانحراف عن القاعدة
سيكون الخط عندما يكتم الصوت ويصبح مقيدًا
.في موقف يكون فيه عادة متظاهرًا
والعكس صحيح أيضًا ، لذا انتبه عندما
.يفرط الشخص المتوتر ، حتى مع وجود جزء واحد من الجسم
في هذا الفحص من الرأس إلى أخمص القدمين ، سأبدأ بالوجه ، وهو ديزموند

دعا موريس جهاز التعبير. توقع موريس أنه
أسهل في التحكم لأنه الأقرب إلى الدماغ - أنا بقوة
تعارض. عندما يتعلق الأمر بالوجه ، لدينا مفارقة: الوجه
هي أسهل وأصعب منطقة في الجسم للسيطرة عليها. نحن
خلق العديد من التعبيرات مع وجوهنا التي هي طبيعة ثانية. نحن
، غير مدركين لفعلها. البشر حيوانات تبحث عن الأنماط
،والتعزيز الإيجابي أو السلبي هو نمط. طبع
-تلعب الطبيعة والتنشئة دورًا كبيرًا في كيفية استجابتنا لهذا التحفيز
وما إذا كنا نستخدم قطعة معينة من الجسم تشير أم لا. لو ، ulus
كان موريس على حق ويمكننا التحكم في عضلات الوجه أكثر
بسهولة من غيرنا ، فلن نحتاج إلى مصاعد تجميلية باهظة الثمن
الكريمات والبوتوكس. يمكننا طوعا التوقف عن استخدام العضلات
خلق التجاعيد ، وعكس عملية التجاعيد من خلال ممارسة الرياضة
-هم. وإذا كان الوجه تحت سيطرتنا ، فإن المزيد من حركة الوجه
ستكون الإشارات ثقافية - أي مقصودة - وليست عالمية
.وغير مقصود

الوجه والرأس

الوجه عبارة عن مجموعة معقدة بشكل رائع من العضلات والعظام و
أعصاب مصممة للتواصل. عضلات الوجه عند الإنسان
تلتصق بالعظام والجلد ، مما يسمح لنا بالقيام بإيماءات جامحة و
، السيطرة على أجزاء منفصلة من الوجه بشكل مستقل. إذا كنت تشك في هذا
قف أمام المرآة واجعل الوجوه كما فعلت عندما كنت
طفل. بينما تقوم بتلويث وجهك ، أدرك مدى صعوبة ذلك

تبدو هذه التعبيرات على وجهك الحالي الناضج. هذا بسبب
.هذه التشوهات المبالغ فيها بشكل كبير هي أشياء من الماضي بالنسبة لك
لقد تعلمت أن تربط كل قطعة من وجهك معًا
-من الفك إلى فروة الرأس لإرسال الرسائل والإشارة بطريقة تعني
جاد للآخرين. نتيجة لذلك تركت ذاكرة عضلية واترك
التي تعتمد عليها في التواصل. بعض هذه الرسائل
، غريزي وعالمي ، والبعض الآخر بقايا وراثية لوالديك
وحتى بعض هذا كله لك. على أي حال ، يمكنك معرفة كل منهما
قطعة من الوجه تعمل بشكل مستقل. تذكر ، على الرغم من: مثل
الأربعة الكبار (المصور والمنظم والحاجز والمحول) ، لا شيء
قائمة بذاتها. صوتك غير اللفظي مثل اللغة المنطوقة ، و
كل القطع مرتبطة ببعضها البعض لتوصيل رسالة. وجهك هو
.مزيج من مكوناته عندما يتعلق الأمر بالرسائل

جبين

جبهتك لا تعمل فقط كأداة مهمة في المجتمع
إبراز الرسائل الحالية ، ولكنه يعطي أيضًا أدلة حول الرسائل
قمت بإرساله في الماضي. عندما تتعلم شيئًا عن شخص ما
ترى الكثير من التجاعيد على الجبهة وتتعلم شيئًا
.إذا كنت لا ترى أي شيء

يمكنك التوضيح والتنظيم والتكيف باستخدام العضلات في
جبهتك بطرق مختلفة. في هذا الفصل ، سوف تتعلم
حدد كل نوع من أنواع التعبير بسرعة بالإضافة إلى رؤية طرق أخرى
.تستخدم منطقة الحاجب عن قصد ودون قصد
مدى تعقيد ما يمكنك فعله مع جبينك للتعبير عنه
-كل من الرسائل الواضحة والخفية تجعلها وسيلة اتصال قيّمة
أداة نشوئها. نوع آخر من التعقيد ينطوي على التحكم في الحاجب
بحيث لا تظهر الحالات الواضحة مثل الإثارة ، بالتأكيد
-الجائزة ، الغضب ، أو الألم ، أو الأكثر خفة مثل الاستياء الخفيف
أكيد أم فضول. مع مرور كل عام ، المزيد من طبقات ما كنت
شعرت وتجربت ورسمت على قماش في شكل
.التجاعيد

صفحة 89

:على جبين الكبار الناضج
أقل من الخطوط العادية = الخاص بك
لم تضطر العضلات إلى العمل
.كثيراً
أكثر من الخطوط العادية = أنت
.معبرة للغاية
لا توجد خطوط = لديك عمل
.منتهي
:الشخص الذي أصيب بجروح البوتوكس
ستحتوي على عدد قليل من الأسطر أو لا تحتوي على أسطر على الإطلاق
وجه لسنها. شخص يستخدم
جبينها بشكل كبير وغالبًا ما يفعل ذلك
لديها كمية أعلى من الكمية العادية
من سطور لعمرها. الوراثة السميكة
-نيس الجلد ، معرض الشمس والرياح
بالتأكيد ، وجودة المرطب
يمكن للجميع التأثير على مظهر
التجاعيد ، ولكن كل ما سيفعلونه هو التأثير
عمق الخطوط ، وليس سواء أو
لا أحد لديه منهم. يبلغ من العمر 50 عاما
شخص بلا تجعد تقريبا
بالتأكيد كان لديه نوع من مستحضرات التجميل
الإجراء أو العلاج - وأنا لا أفعل
-يعني كريم الوجه وأسابيع قليلة
ينتهي في منتجع صحي. شخص بلا شيء
أكثر من القليل من التجاعيد ، ربما
يمكن تمييزه فقط لمن يبحث
عن كثب ، ربما هو شخص فقط
.لا تستخدم الحاجب كثيرا
.معظم الناس لا يدركون كيف يستخدمون جبينهم

-interrogaحياتي كممثل ، وهذا في الأساس ما كنت عليه في
تطلبت مني أن أفعل ما سيفعله أي ممثل آخر: تعلم كيف

الصفحة 90

لتحريك الجبهة لنقل رسائل معينة عمدا. أ
صديقي العزيز درس فنون المسرح لسنوات عديدة ، وأحد
الأدوار التي لعبتها كانت إليزا دوليتل في دور جورج برنارد شو
-*بجماليون* .نظرة مفاجأة أدخلتها في دورها الملخص في الأداء
في وقت واحد في أحد العروض ضحكت بشدة. بعد ذلك ليلة بعد ذلك
في الليل ، ألقت تلك النظرة في تلك اللحظة. كل ليلة ، حصلت على
.يضحك. إذا طلبت منها أن تفعل ذلك اليوم ، بعد عقود ، فلا يزال بإمكانها القيام بذلك
وإذا فاجأتها حقًا ، فإن وجهها سيبدو هكذا تمامًا. إنه
."مجرد واحدة من "مظاهرها
.الممثلون ليسوا الوحيدين الذين "تمرن" يبدو هكذا
-قد لا تفكر في ردود أفعالك تجاه المواقف العاطفية المختلفة
تمارس لأنك لا تخطط لها ، ولكن في بعض النواحي هم
نكون. على مدار حياتك ، تقومين بتثبيت الحواجب وتثبيتها
بطرق متشابهة أو متطابقة مرارًا وتكرارًا. ويظهر وجهك
-هو - هي. فكر في سلوكياتك كنوع من قاموس لغة الجسم
مقياس. بنفس الطريقة يبرز استخدامك لكلمة جديدة في
المفردات المنطوقة ، باستخدام إشارة لغة الجسد الجديدة ستبدو فقط
.في غير محله
بالطبع ، هناك ممثلون جيدون وسيئون. لقد رأيت
.لهم: يفعلون نفس الحركة مرارًا وتكرارًا ، وهذا خطأ
تعتقد ، "يمكنني أن ألعب دور ضحية يائسة أفضل من ذلك" وأنت
قد يكون صحيحًا ، خاصةً إذا كان جزء من حياتك اليومية يتضمن دور
ضحية يائسة. الجبهة التي لا يسيطر عليها العديد من الجهات الفاعلة
.حسنًا ، غالبًا ما يتخلى عن أوجه القصور في نقل المشاعر
تصوير كيفن سبيسي لروجر (لفظي) كينت في تألق
القوة الدرامية لـ)1995(*The Usual Suspects* فيلم
التحكم في الحاجب. كينت تشارك بهدوء في استجواب من قبل الولايات المتحدة
وكيل الجمارك ديف كوجان (يلعبه تشاز بالمينتيري) مع
نقص واضح في لغة الجسد في منطقة جبهته. بالاشارة الى
علامات Kint (شخص مصاب بالشلل الدماغي) ، يظهر CP نفسه باعتباره
على حد سواء الجسدية والعقلية. مشاريع وجهه الثابتة بشكل غريب
صفة دون البشر. عندما يسقط كوجان الوحي المروع في

الصفحة 91

المحادثة ، كينت يضيق عضلة الحزن في منتصف
-جبهته. (نتساءل بالطبع عما إذا كانت المفاجأة التي قدمها
الكمثرى هو المعلومات نفسها ، أو حقيقة أن كوجان لديها

، في وقت لاحق عندما يذكر كوجان كيسير سوزي ، وهو مجرم سيء السمعة
-المرادف لـ "الشيطان" ، هو الأسير ، Keyser Söze. كينت ينفجر
القوة المثيرة ، مصدر الخوف والبغض. الاستنتاج المنطقي أن
معظم أعضاء الجمهور سوف يرسمون من الغضب - العرض
- نشاط غير معهود في مناطق الحاجب - ينتج عن الصدمة
.هي الاستجابات غير الطوعية والعالمية - أي الاستجابات الصادقة
كان هذا بالتأكيد استنتاج كوجان أيضًا. قد تعذر
عدم وجود تعبير كينت السابق بافتراض أنه ليس لديه
القدرة العقلية على التعبير عن المشاعر بشكل طبيعي (ومن هنا جاء نقص
جبين) ، أو يقلد رفاقه في السجن الذين يظلون هادئين
البالستية Kint تحت الضغط. بغض النظر عن السيناريو الصحيح ، فإن
.يبدو وكأنه صفقة حقيقية
مع استمرار الاستجواب ، يبدو أن كينت يطور إحساسًا بـ
.الراحة مع كوجان. لديه بعض الحياة في وجهه وهو يروي القصص
في تلك المرحلة ، شعرت بالريبة. أشار خط الأساس الخاص بي لكينت
كان التعبير الطبيعي هادئًا. بدا مخادعًا عندما استخدم ملف
- سبيسي قريبًا Kint بطريقة عادية "طبيعية". يبدو أن
-ملف ، يفقد سيطرته وهو يتحدث عن تبادل لاطلاق النار والتعبير عن
.الحزن على فقدان صديقه ؛ هناك الكثير من الحركة هنا
أن السبب هو Kujan حتى أنه أدلى ببيان نزع سلاح لـ
لم يهرب لأنه كان خائفًا - ولهجه بشكل رائع
، مع حواجب مرفوعة ، المؤشر القياسي لـ "تصدقني
"أنت , لا؟
،بالطبع .Kint في النهاية ، نكتشف مدى جودة الممثل
نحن لا نتعامل مع إنسان حقيقي في كنت. نحن نشاهد ملف
إخراج ممثل موهوب ، كيفن سبيسي. إنه العقل المدبر وراء ذلك
.الحواجب التي لا تخبر شيئًا وتخبر كل شيء
- بعد مراجعة بعض أفلام سبيسي الأخرى ، أود الآن
أن السيطرة على ذلك الجزء الذي لا يمكن السيطرة عليه عادة من الوجه هو

صفحة 92

أسهمه في التجارة جزء لا يتجزأ من موهبته. يتصرف من
تصفح لأسفل حتى يتطلب المشهد عرضًا للعاطفة ، وبعد ذلك
.يتخللها بحركة الحاجب المناسبة
ما الذي تشير إليه أوضاع الحاجب هذه؟
.ر التصفح مباشرة
.ر التصفح لأسفل بشدة
.ر جبين واحد مقوس
حواجب متماسكة معًا t
.المركز
هل إشارة الحاجب وحدها كافية لتمييز الرسالة؟ محاولة القيام
لهم بنفسك أثناء النظر في المرآة. بذل جهود متضافرة لا
لتحريك أي شيء آخر على وجهك. إنه
صعب جدا. على الرغم من أنه سيكون لديك صعوبة

وقت عبادة يفصل بين جبينك و
بقية وجهك ، سيكون لديك بوضوح
القدرة على تمييز عائلات معينة
.من العواطف من حركة الحاجب
-يستحضر تعبير التصفح أفكار عدم اليقين والتساؤلات
- على الرغم من أن الحافة الصلبة للحاجب تم سحبها لأسفل بشكل واضح ،
.تمت إزالة جميع الشك وليس في العادة بطريقة جيدة cates
جبين مشدود - يعني رسم عضلة الحزن - بالتأكيد
توحي بنوع من القلق ، إن لم يكن محنة صريحة. اذن متى
ترى جبين مرفوعًا والآخر مرسومًا ، ويترتب على ذلك أنك
.رؤية شخص يحلل عرضك بحثًا عن آثار خداع

الآن ، ألقِ نظرة من خلال مزيج من الصور التي تتضمن الحاجب و
حاولي أولاً تصنيف الشعور الناتج عن الحاجب وحده. يحاول
للتركيز على الحاجب فقط وترك العناصر الأخرى خارج وجهك
.تحليل
بناءً على الحاجب فقط ، يمكنك ذلك
من السهل التكهن بأن ارتفاع الحاجب
، بشكل مستقيم يشير إلى معلومات جديدة
-في كثير من الأحيان غير متوقعة. هذا يمكن أن يكون سور
جائزة أو صدمة أو أي شكل آخر تقريبًا
.من الإدراك المفاجئ لما هو غير متوقع
في الواقع ، الرؤية ليست ضرورية. أعمى
سوف يرفع الناس حواجبهم غريزيًا
-عندما أذهل كذلك. في الحقيقة ، كونك نجم
العديد من غير البشر و tled سوف يسبب
الحيوانات غير الرئيسيات لرفع حواجبها
-ردًا على ما هو غير متوقع. جانب مثير للاهتمام للإنسان
هو وميض الحواجب العالمي في التعرف على هؤلاء havior
نعلم. نحن نفعل ذلك بشكل غريزي في أي وقت نرى فيه أحد المعارف. هو - هي
يجعلك تتساءل عما إذا كنا كأنواع لم نفاجأ إلى حد ما
في كل مرة نرى شخصًا ما. إذا كنت تعرف "غريزيًا" شخصًا ما يعرف ذلك
لا يتعرف عليك ، ذلك لأن عين عقلك اشتعلت هذا الشيء
.لغة الجسد ، أو عدم وجودها ، دون علمك الواعي
-إذا تم انتزاع العضلات وداخلها
عضلة الحزن ، والرسالة volve
مختلف جدا. لا كمية من الجزء السفلي من الوجه
-يمكن للتواء أن يخفي حقيقة أن
جبين معًا حتى عند رفعه يدل
ضيق أو قلق. في كثير من الأحيان في حالة من الرعب
يمكن أن ترتفع الحواجب إلى نقطة عالية ، ولكن
عضلة الحزن تحدد الفرق
بين المفاجأة والرعب. افكر في

-مرعوبًا على أنه تقاطع بين "لم أكن سابقًا
" .و" أتمنى لو لم أجده" pect that

صفحة 94

عندما يسقط شخص ما جبينه في خط متشدد كما فعل نموذجنا
-بعد الانتهاء من العمل هنا ، لا يتعين عليك البحث أكثر لفهم أنه يأخذ
جي الخط المتشدد ضد شيء ما. اذا أنت
إلى تغيير ملامحه السفلية إلى
كشر ، فإن الرسالة ستكون أكثر
قوية من الغضب بدلا من البساطة
الرفض. الغضب ، الرفض ، الخداع
والألم هي عدد قليل من الدول التي ، cern
يمكن أن يتسبب في هدم الشخص لكليهما
الحواجب. معظم هؤلاء لديهم شيء واحد في
مشترك: الطاقة السلبية. يمكنك ان ترى
.في هذه الصور الثلاث الأولى لكورتيس
أي إشارة تتضمن إسقاط
يمكن التخفيف من حدة الحاجب المستقيم بميزات أخرى ، ولكن يصعب ذلك
.خلق رسالة إيجابية مع هذا الحاجب
رؤية جبين واحد لأعلى والآخر لأسفل
يجلب شيئًا بسيطًا إلى الذهن. الدماغ
يرسل إشارة مزدوجة. ولأن لدينا
-العقول ليست جيدة في الإرسال عمدًا
في إشارة مختلطة ، من المحتمل أن يكون هذا أمرًا طبيعيًا
الاستجابة التي تصبح مشفرة مثل ملف
.رسالة ناجحة يستخدمها معظمنا
هذه هي العين القياسية التي أثيرت للجديد
-المدخلات وعين واحدة مصابة باليرقان مثل الساكنة
خارج هيئة المحلفين لتحديد ما إذا كان
.المعلومات لها قيمة

طلب موافقة

استخدام آخر للحاجب هو جزء من لغة الجسد المعقدة
تعبير أسميه "طلب الموافقة". طلب الموافقة هو
يسأل الشخص *كيف* ترى ما يقوله ، لأنه
غير متأكد من مكانه ، سواء كنت تصدقه أم لا ، أو

صفحة 95

كيف يتم قبول العمل. الحاجبان يرفعان ويمسكان ، ربما
فقط للحظات - أكثر من وميض "أتعرف عليك" - ولكن
مقدار الوقت هو الخلود من حيث تعبيرات الوجه. هل ترى
طلب الموافقة على أساس منتظم وحتى القيام بذلك بنفسك

عندما تكون غير متأكد ، ولكن ، حتى تتمكن من تحديدها على أنها منفصلة
-لفتة ، يمكنك فقط القيام بذلك وإعادة
-يتغاضى عنها غريزيًا ، لا كوجني
بهدوء. إنها نسخة الحاجب للرفع
-الكتفين في هز الكتفين
كدليل على العجز. هذا
وحده ليس مؤشرا على أنك
-طلب الموافقة ، ولكن هو متعة
عنصر ضار ملحوظ من أ
-uncer مسافة. عناصر أخرى من
-ربطة عنق رائعة في هذه الرسالة الشاملة للجسم
جي ، ولكن الميزة الأبرز هي
.الجبين المرتفع والمثبت
مشاهدة السياسيين خلال مؤتمر صحفي ، النجوم في وقت متأخر من الليل
البرامج الحوارية والطلاب في الفصل للحصول على الكثير من الأمثلة
طلب الموافقة. جنبا إلى جنب مع التعبير ، يجوز للشخص
ترفع أيضًا نبرة صوتها في نهاية الجملة كما لو كانت كذلك
.سؤال
-يمكن استخدام الحاجب بقصد كامل لنقل أي من هذه الأشياء
حكماء ، وعلى الرغم من أنك
ربما لا تدرك أنك
يشير بجبينك ، فإن
الرسالة التي ترسلها هي
على الأرجح لا يزال مقصودًا. يخدع
الاستخدام الوقح للحاجب هو أ
أداة استباقية يمكن أن تسمح
-عليك أن تقود نقطة أكثر فعالية
بشكل خاطئ أو تتخلل
أفكار أكثر وضوحا من

الصفحة 96

الكلمات وحدها ، خاصة عندما يكون استخدام اليدين غير مناسب. ال
جبين يمكن أن ترسل رسالة "هل تفهم؟" أنت بالتأكيد لا تصدق
الذي - التي!" "كافٍ! أنا أتحدث." و "حسنًا ، حان دورك الآن." حتى
يمكن أن يؤدي التوقف المؤقت عن قصد إلى طرح السؤال بصمت ، "كيف حالك؟
" أدرك ما قلته للتو؟
وهو ماهر في الاستخدام ، Bill O'Reilly فكر في مضيف البرامج الحوارية الإخبارية
، جبينه يتحكم في المحادثة ، يقود إلى المنزل نقطة ، يتوقف عن المزاح
والإشارة إلى أنه لا يصدق شيئًا. في بعض الأحيان ، باعتباره له
يرتفع الحاجب إلى حد الشك ويبدأ في تفكيك
قصة تيريفي ، يتضح من خلال حواجبه في حركة هبوطية
لتوجيه وجهة نظره حول منطق الضيف الخاطئ. أكثر من
."ربما غادر شخص واحد العرض وهو يشعر "بضرب جبينه
عضلة الحاجب والحزن بشكل عام

شخص ما تحت ضغط شديد سيفعل ذلك
في كثير من الأحيان تدليك هذه العضلات بين
العيون. هذا غالبًا ما يكون غير طوعي و
محول للضغط العالي. مشاهدة السياسيين
لأنهم وقعوا في طائشهم ؛
عادة ، ستراهم يفركون ملف
المنطقة بين عيونهم. نفس الشئ
لفتة ذلك
الناس مع
توتر
الصداع
عادة
يستخدم. انه
-استجابة لا إرادية للتضييق
جي من العضلات في تلك المنطقة- أ
محاولة غير واعية لتمتد لهم
.وزيادة تدفق الدم إلى المنطقة

الصفحة 97

الحاجب رسام قوي ، يقود إلى المنزل نقاطه و
-الحد من العوامل الأخرى للوجه من التصرف بشكل مستقل. يتجعد
وفاق ، والتجاعيد ، وترك وراءها آثار ما قمت به و
كيف استخدمتها ، مما يمنعك من التغيير بشكل عرضي
النمط الخاص بك. عند استخدامه كما تم تصميمه ، يمكن أن يوضح النقاط ، ويسأل عن التطبيق
والدلالة على الاعتراف ، والرفض ، والعذر ، وحتى التحكم في ، Proval
محادثة. مجرد التفكير في الحاجب كعنصر ميكانيكي كبير
من الوجه والعينين والفم تلعبان أجزاء رئيسية أخرى
.توضيح ما يجري داخل رأس الشخص

عيون

-ليس فقط العيون ، ولكن أيضًا المحجر المداري الذي تفتحه العيون
نصب في مساعدتنا في إرسال الرسائل. من بين التغييرات الأساسية في
تشريح من
أصدقاء الرئيسيات الآخرين
- الصلبة الصلبة
هذا هو ، أبيض
العين. وجود
الصلبة تساعدنا على ذلك
رسالة بعضها البعض
بعيون مفتوحة على مصراعيها
-إشارة الخوف ، والحول
جي لإخفاء الصلبة
للدلالة على الغضب
مثال. بياض أعيننا هو تكيف فعال للغاية ل
-ele البشر للإشارة عن قصد وكذلك عن غير قصد. أخرى

تلعب الإشارات الموجودة في بنية العين أدوارًا لا تقل أهمية. ضع في اعتبارك
.المعابد والتلاميذ والجفون
المعابد
ابتسامة حقيقية تشغل المعابد. عيون تغمض قليلا و
.تتشكل التجاعيد على حافة العين

صفحة 98

ابتسامة السجادة الحمراء التي تومضها الكثير من المشاهير في حفل توزيع الجوائز
قد تكون الاحتفالات واسعة ، لكنها لا تزال مزيفة. كما ترى الكثير من ملفات
-انخراط المعبد في الحاجب
التعبير عن المشاعر السلبية أو
.هَم
في عاطفة إيجابية للغاية ، فإن
العضلات في المعبد هي المصحف
التي تعمل كمحركات أساسية cles
من الحاجب. هذا يترك الحاجب
-al ركود نسبيًا في الوسط و
يخفض لب من الخدين لخلق
ابتسامة سعيدة تماما. عند الحزن
العضلات تشارك في أي
-الطريق ، يمكن لهذه العضلات
لا تتغلب بشكل فعال
الحاجب والنتيجة هي
.غريب
نظرة سريعة على المصحف
من الوجه culature يظهر
عضلات مخصصة ل
-حركة الوجه. في الإعلان
-إلى العديد من المتغيرات dition
يمكن أن تؤثر هذه العضلات في التعبير ، على حركة
يلعب الفك دورًا كبيرًا في مظهر الوجه ويمكن أن يصنع شخصًا ما

صفحة 99

يبدو مطاط الوجه. عندما ترسم عضلات الوجه وتشد ، فإنها
ممتلئ الجسم تمامًا مثل ثني العضلة ذات الرأسين. كالعضلات تحت العينين
في وسط الوجه حفنة أو تنثني لخلق ابتسامة ، الحاجب
عادة ما تكون مسترخية والعضلات والأنسجة الأخرى تكون لطيفة
، التجاعيد حول العينين. هذه هي السمة المميزة لابتسامة حقيقية
لأنها ابتسامة لا تدخل الحاجب في الشك أو
حزن. انظر إلى براين في الصورة أعلى الصفحة 97: جبهته
يفتقد تلك التجاعيد المميزة من الصور السابقة. ال
فقط التجاعيد الحقيقية الآن هي في المعابد أو زوايا العينين ، و

.بالطبع التجاعيد المتبقية له
التلاميذ
يتوسع التلاميذ بشكل طبيعي لعدد من الأسباب ، بما في ذلك الجنس
.الجاذبية والخوف والفضول
يسمى الجزء من الجهاز العصبي المحيطي بالجهاز السمبثاوي
يعدنا الجهاز العصبي للقتال أو الهروب. الجهاز السمبتاوي
الجهاز العصبي هو آلية كسر تهدئنا وتضعنا

الصفحة 100

في حالة عدم إثارة. يمكن أن تكون الإثارة في أي وقت نواجه فيه
ظرف أو بيئة معروفة ، أو نجد أنفسنا في موقف
.نحن ندركه كتهديد
عندما يشتغل الجهاز العصبي الودي ، تلاميذك
، التوسيع لاستيعاب المزيد من البيانات حول التهديد. بعبارات أقل تقنية
-يتوسع التلاميذ عندما يحتاج الدماغ إلى معلومات أكثر مما هو عليه الآن
رثاء لديه. إذا كان الدماغ يعتقد أن الهدف من التركيز جيد جدًا ، فهذا هو السبب
، كشخص جذاب جنسيًا ، أو يبدو الشيء خطيرًا
ثم يتوسع التلاميذ. هذا أقرب إلى تحديد السامة
الثعابين على شكل التلميذ: عندما تكون قريبًا بما يكفي للرؤية
أنت ملتزم. توضح الأجزاء الأخرى من لغة الجسد السبب
الشخص لديه تلاميذ متوسعة. الغضب والجاذبية الجنسية والخوف
جميعها لها إشارات مميزة جدًا في أجزاء أخرى من الجسم ، لذلك
، يبدو أن الوجود السخيف مختلف تمامًا
على الرغم من أن التلاميذ يرسلون
.نفس الإشارة
-تظهر هذه الصورة براين نظرة
جي في صورة جذابة
.شابة في ملابس ضيقة
حقيقة اتساع حدقة العين
عند النظر إليها تشير إليها
.مثير جنسيًا
إذا كان المخ غير مهتم أو
بالصد ، سيحدد التلاميذ
، لاغلاقه. في حالة طبيعية
تلاميذك ليسوا متوسعين أو محددين بدقة. هم في مكان ما
-ما بين أثنين. عندما يومض التلاميذ ، فإن المتعاطفين والباراسمبثاوي
-الأجهزة العصبية جيم في صراع. يتوسع الودي الفقرة
يرتاح متعاطفا أو نقاط دقيقة. يمكن أن يكون الوميض مستمرًا أو
وميض سريع ثم ذهب. كل من الإثارة والتوتر يمكن أن يسبب هذا
.نوع من النبض

صفحة 101

الجفون

في كثير من الأحيان عندما يكون هناك كليشيهات في المجتمع ، يكون أساسها
-كانت جزءًا من الثقافة الإنسانية منذ ما قبل التاريخ المكتوب. الرفرفة
جفون ورموش "السيدات" من فيلم نوار الأربعينيات
.مثال جيد. نستخدم أغطيتنا للتواصل بعدة طرق
-من مجرد "ابتعد" عن العيون إلى التطبيق المتطور
الذي اتخذه السناتور السابق جيريمايا دينتون ، مؤلف *متى* proach
-*كان الجحيم في الجلسة* ، ابتكر البشر طرقًا لاستخدام العين
الجفن مع النية والقوة. في مقابلة تلفزيونية عام 1966 ، دينتون
أجبر على إجراء مقابلة أثناء احتجازه
من الفيتناميين الشماليين. انتهز دنتون الفرصة ببراعة ل
التواصل مع المخابرات الأمريكية. خلال المقابلة ، قال
رمشت في شفرة مورس لتوضيح كلمة "تعذيب" ، وبالتالي
يبلغه أن آسريه كانوا يعذبونه هو ورفاقه
.أسرى الحرب
:فيما يتعلق بالجفون فقط ، فكر في الأربعة الكبار
.تور ، حواجز ، منظمات ، محولات
أنا المؤجرين
مثل إشارة كوفي بالذهاب بعيدًا ، يمكن استخدام الغطاء لتوضيح ملف
، نقطة بوضوح. على الرغم من أن هذا التعبير يمكن أن يتضمن في كثير من الأحيان الحواجب
، إغلاق بسيط للعيون يشير إلى أنك لست سعيدًا ، أو منزعجًا
بالإحباط ، أو إشارات أخرى تنقل الرسالة "ابتعد". في
-من أجل إيصال أي رسالة أخرى بإغلاق العين ، فأنت بحاجة إلى إعلان
-إشارات شرطية. لذلك ، على الرغم من أن إغلاق عينيك والابتسام يمكن أن يؤدي إلى
حدد أنك فوجئت بخط اللكمة ، وأغمض عينيك
مع وجه مستقيم وخالي من الابتسامة ينقل شيئًا أقرب إلى "الماذا
" هل تزعجني؟
الجفون المرفرفة (لا تؤخذ إلى أقصى الحدود) يمكن أن تكون بمثابة
إشارة متعمدة إلى أنك مهتم بشخص ما. هذا ال
-فساد ميل الجسم الطبيعي إلى أن يرمش أكثر كإثارة
الإدلاء بالجسد. يمكن أن توضح الجفون أيضًا نقطة

صفحة 102

.إغلاق للمبالغة في صعوبة القرار الذي يتخذه الشخص
غالبًا ما يكون إغلاق الجفون هذا أشبه بحول لأحدهما أو كليهما
، عيون. يغمز الكثير من الناس أيضًا لتوضيح أنهم قاموا بعمل ساخر
ملاحظة مضحكة أو ذكية. يمكن أن تشير الغمز بسهولة إلى ذلك
.أنت تتحدث إلى شخص مطلع يعرف شيئًا لا يعرفه الآخرون
يمكن استخدام الأغطية في تبادل أكثر مما هو ممكن
التوضيح بالكلمات أو حتى الصور الفوتوغرافية لأن الناس يتكيفون مع الطرق
لربط حركة العين بحياتهم اليومية. يمكن حركات الغطاء
.إشارة بسهولة لأننا نركز على العيون
المهاجمون ب

أسلوب واحد للإجابة على الأسئلة الصعبة التي قد تتم صقلها
أو تحدث بشكل طبيعي بما في ذلك التوقف المؤقت والزفير وإغلاق العينين
قبل الرد. إذا كان هذا هو الأساس الطبيعي للشخص ، إذن
كل شيء على ما يرام ، لكنها على الأرجح ستثير شكوك أي منها
شخص لم يره من قبل. نحن غريزيًا ، على الأقل في أمريكا
الثقافة ، مثل التواصل البصري. هدم الظلال يشير إلى شخص ما
قد يكون "شد الصوف على أعيننا." وامض وبالتالي
.إغلاق العين هو استجابة طبيعية للتوتر وفسيولوجية بحتة
عندما تصبح متوترًا لدرجة القتال أو الهروب ، فإن
يبدأ الجهاز العصبي الودي ، وإحدى النتائج هي أن جسمك
.يسرق الدم من أجزاء أقل أهمية مثل الأغشية المخاطية
عندما تفقد الأغشية المخاطية تدفق الدم ، فإنها تبدأ في الجفاف. هؤلاء
تبطن الأغشية جميع الأجزاء الملساء والرطبة من الجسم مثل
داخل العينين والفم ، وعندما تبدأ في الجفاف ، أنت
رمش لترطيب العينين ولعق شفتيك. حتى إذا كان معدل وميض الخاص بك هو
-أعلى من المعتاد بالنسبة لك ، فثمة شيء ما قد أشغل السيمبا
الجهاز العصبي الثيتيك. رمش عينيك مثل سحب ملف
قطعة قماش مبللة عليها. عندما تشعر عينيك بجفاف وجفاف ، تقوم بسحب
القماش في كثير من الأحيان. المشكلة هي أن قطعة القماش ليست مبللة حقًا بعد ذلك
لفترة قصيرة ، وبالتالي فإن السحب يجعلك تومض أكثر. الناس
يعرف غريزيًا أن شيئًا ما خطأ مع شخص آخر عندما يكون

تغيير أنماط معدلات الوميض ؛ تقريبا كل شخص يرى الفيديو
-زيادة معدل وميض العين لديه شكوك متزايدة. قد يشير إلى عدم
في غير التوتر ، لكن في بعض الأحيان يكون هذا كافياً. مع استمرار
الضغط على الجفون تصبح رقيقة ويتم سحبها مثل الأغشية المخاطية
تجف أكثر. والنتيجة هي زيادة بياض العينين
تظهر ، وربما حتى
تمتد إلى هذه النقطة
أن الصلبة السفلية
.قد تصبح مرئية
، مثل معدلات وميض عالية
قد يكون تدلي الجفن السفلي أمرًا طبيعيًا بالنسبة للشخص ، ولكن إذا
.لا ، فهذه علامة مؤكدة على التوتر
يشير إغلاق العيون تمامًا أيضًا إلى شيء ما إذا لم يكن كذلك
عادة الشخص. إذا كان يحجب فقط خط البصر الخاص بك في أوقات
المشكلات الصعبة ، على سبيل المثال ، يمكن أن تكون مؤشرًا على أنه بحاجة إلى المزيد
فضاء. من المحتمل أن يكون مصحوبًا بمحولات مادية إذا كان هذا هو
.قضية

R EGULATORS

رفرفة الجفون من امرأة جذابة تبث "أنا
.تريد أن تسمع المزيد "الرجل كان يروي لها قصة حياته
يمكن للأغطية أيضًا إيقاف الخداع

الآية. باستخدام جزئيا
-الأغطية المغلقة للحاجز خلال
، قصة غير سارة
خاصة إذا كان مصحوبًا
-بإسقاط المقدمة
.رئيس ، سوف يقوم بهذه المهمة
يجب أن تكون الإشارة عادة
-يجب فهمه للتسجيل
في وقت متأخر من المحادثة ، لذلك فإن
التحديق في كلا الجفنين أثناء الاستماع سيشير بوضوح إلى أن التفاصيل
من المؤلم الاستماع إلى القصة. إغلاق عين وإمالة

صفحة 104

سوف يحقق الرأس نفس الشيء. يمكن أن يكون هذا ثقافيًا ، مثلك
رأوا من كوفي باستخدام إيماءة غانا "اذهب بعيدًا" ، كما هو موضح
في الصفحة السابقة. على الرغم من أن رسالة كوفي هي "ارحل" ، فأنت تفعل ذلك
.لست بحاجة إلى أن تكون غانيًا لفهم أن هذا منظم
شمامسة
-المحولات هي أكثر المكونات الفريدة لشبكة جسم الإنسان
مقياس. يمكن لأي فرد استخدام الجفن لخلق حركة تستعيد
مقياس السيطرة. تذكر أن المحولات فردية
كأشخاص ، ما عليك سوى البحث عن نمط. عندما كنت طفلاً في
في جنوب جورجيا ، كانت هناك امرأة جنوبية عجوز جدًا أعرفها جيدًا
-تغمض عينيها بالكامل وترفع جفنيها في أوقات الضائقة
شطر. في تلك الأيام ، اعتقدت أنه كان غريبًا. الآن أدرك أن هذا مفتوح
كان الصراع خارج منطقة الراحة الخاصة بها وهذا هو القرب من العين و
.كانت الرفرفة هي الطريقة التي تعاملت بها مع هذا الانزعاج - من الواضح أنه محول

الجنسانية

يحدث عكس استجابة القتال أو الطيران في أوقات
-الانجذاب الجنسي. بدلاً من خروج تدفق الدم من الغشاء المخاطي ، فإنه يدخل في
.تجعد بشكل كبير في المناطق التي توفر التحفيز الجنسي
، عندما يغمر الدم الغشاء المخاطي للجفون تصبح الجفون ثقيلة
و "عيون غرفة النوم" - عيون ثقيلة ، متدلية ، لكن ليست نائمة ، فهي كذلك
النتائج. انظر إلى هذين المثالين لنفس الشابة في
خط الأساس وأثار. هل يمكنك تحديد الاختلاف؟ وليس فقط
.حيث تبحث

الصفحة 105

-يؤثر المظهر التجميلي للجفن أيضًا على النشاط الجنسي. السابق
جرح الجلد حول العينين ، حتى عندما يحدث في الشباب
.تأثير الشيخوخة. يبدو الشخص نعسانًا وكبر سنه

يبدو الأشخاص ذوو العيون المترهلة بشكل طبيعي متعبين أو حتى حزينين. ترهل
الجفون العلوية والأغطية السفلية منتفخة. قد يفعل الآخرون
:يستنتج بشكل عام أنهم أناس متطرفون
كوهول ، قلة النوم ، أو الكثير من الدهون في نظامهم الغذائي. بالنسبة للشخص
من لديه هذه الحالة ، يمكن أن يساهم في بعض الوعي الذاتي للغاية
لغة الجسد المرتبطة بتلك الأحكام المتعلقة بنمط الحياة. في
، تقييم لغة جسد شخص ما ، تأكد من مراعاة مستوى الطاقة
التركيز ، وغيرها من الاعتبارات الشاملة التي تم تناولها بعمق أكبر
.لاحقًا في هذا الكتيب

حركة العين

.يعتقد الكثير من الأمريكيين أنهم يعرفون متى يكذب شخص ما
، عندما يُسأل ما هو المؤشر الأول الذي يكذب شخص ما
سيقول معظم الناس أن الشخص يقطع الاتصال البصري. لذلك دعونا نختبر ذلك
-نظرية. خذ دقيقة للإجابة على هذا السؤال بصوت عالٍ وادفع في
.إنتبه إلى ما تفعله عيناك عندما تجيب
صِف المكتبة أو المركز الإعلامي بتنسيق
.مدرستك الابتدائية
من المحتمل أنك وجدت عينيك تتحركان بينما كنت تكافح من أجل إعادة
بعض التفاصيل ، أو ربما حتى أي تفاصيل ، عن ماهية
تبدو الغرفة. إشارات حركة العين التي تفكر فيها. الخرافة
حول قطع الاتصال بالعين كعلامة على الكذب قد تم تجاوزها
الآباء والمعلمين وغيرهم من الأشخاص الذين سمعوا ذلك من موقع "موثوق به

صفحة 106

المصدر "ومررها للتو. يختلف تجنب ملامسة العين
، من النظر حولك كما تعتقد - هذا تمييز مهم
.والعنصر الوحيد من أسطورة الاتصال المكسور بالعين الذي يصح
لأن معظم الناس ينظرون حولهم كجزء من مؤيد التفكير
فإن المرة الوحيدة التي ربما تلاحظ فيها التواصل البصري للآخرين هي متى ، cess
كنت تبحث عنه ، والذي ربما يكون أكثر بقليل من نصف
.وقت. من الطبيعي أن نعتقد أن أقل من ذلك يعني أن الشخص يكذب
لا يُقصد بالإشارات إلى بنية الدماغ التي تلي ذلك
-أقنعك أن لدي خبرة في علم الأعصاب ؛ هم ببساطة يستخدمون
، مراجع فول. أفترض أن العين تتبع نشاط الدماغ وتدفق الدم
وهذا يعني أن حركة العين سهلة التصميم. في المناقشة
ماذا تعني حركة العين "يسار" يعني يسار الشخص ؛ الشيء نفسه بالنسبة ل
".يمين"
القشرة البصرية في الجزء الخلفي من الدماغ ، لذلك إذا كانت عيناك
ستتبع تدفق الدم ، ستتخيل أن عينيك ستبدو
عالياً جدًا ، وستكون على حق. عندما يقوم شخص بالوصول
إشارة بصرية ، سوف ينظر إلى أعلى من عظم الحاجب. لأن
تتم معالجة الصوت فوق الأذنين تمامًا كما تتوقع العيون
-للذهاب إلى مكان ما بين حافة الحاجب وعظم الوجنة لأودي
القرائن. هناك قاعدتان أخريان تظهران دائمًا أنهما

نفس؛ دعنا نتناول هذه القواعد المباشرة لاحقًا بعد تغطيتها
au- المعقدات التي تحكم حركة العين المتعلقة بالبصرية و
ditory. الوصول إلى
عادةً ما نربط المنطق والاستدلال بالجانب الأيسر من
الدماغ. هذا هو السبب في أننا نطلق على الأشخاص الذين يحركهم المنطق اسم "أصحاب العقول اليسرى". نحن
، عادةً ما يربط الدماغ الأيمن بالإبداع والخيال
وبالتالي تشير إلى الفنانين والأشخاص الفنيين على أنهم "أصحاب العقول اليمنى". لذا
-عندما يُطلب من الشخص أن يتذكر تفاصيل هيلين المكتبي
من خلال أنماط ملابس إيان ، فإنها عادة ما تبحث عن المكان الذي تخزنه فيه
الذكريات (الجانب الأيسر من الدماغ) ، ولأنها إشارة بصرية ، فإن
سوف تتحرك العيون إلى ما فوق حافة الحاجب ، مثل المرأة في
الصورة التالية في الصفحة 106.

صفحة 107

إذا طرحت سؤالًا مثل "كيف يمكنني الوصول إلى أقرب بقالة؟
متجر من منزلك ، ويرجى تضمين المعالم لمساعدتي في العثور عليها
أتوقع أن أرى هذا النوع من حركة العين. كل من هي و
يستجيب الرجل بنفس الحركة الأساسية - يتم طرح أحدهم ببساطة
كما يتذكر الأيام الماضية ، كان جسده جزءًا من الحركة الكلية - ال
البعض باستخدام عينيها فقط. يجب أن يطلب السؤال من الشخص أن يتذكره
تفاصيل بصرية محددة ، ويجب أن تتطلب التفكير ، وليس حقيقة بسيطة
الذي يتقيأ بسهولة.
اتبع ذلك بسؤال يتطلب إبداعًا مرئيًا - ذاك
هو أن الخيال يركز على شيء لم يره من قبل - و
سوف تتحرك العيون إلى أعلى ، ولكن في الاتجاه المعاكس. "ماذا فعلت
-سطح كوكب المشتري يبدو مثل؟ "- إذا كان يحاول حقًا إعطاء ثور
وصف كاف —— سيتضمن الوصول إلى المركز المرئي أعلاه
حافة الحاجب وربما أعلى اليمين.

صفحة 108

الآن من أجل التعقيد: نسبة صغيرة من الناس
سلكيًا عكس ذلك تمامًا ، لذلك عندما يُطلب منهم ذاكرة بصرية
السؤال سوف يصعدون (فوق الحاجب) وإلى اليمين من أجل أ
الذاكرة البصرية بدلا من أعلى وإلى اليسار. هذا لا علاقة له
يد.
كيف تعرف عندما يكون هناك شخص ما على العكس وليس فقط
الاجابة على سؤالك بتفاصيل ملفقة بحتة؟ حدود.
اطرح سؤالاً تعرف إجابته وشاهد بأي طريقة
،يقوم الشخص بالوصول لتحديد ما هو طبيعي بالنسبة له. على سبيل المثال
قد تطلب تفاصيل من اجتماع يفترض أنك نسيته ، أو
-استفسر من فاز في الموسم الأخير من *أمريكان أيدول* . يمكنك القاعدة

.الخط وهو ليس أحكم
حركة العين استجابة للإشارات السمعية تتبع نفس المسار
.كملف بصري: بشكل عام ، يُترك للذاكرة ومناسب للإبداع tern
الفرق هو أن الإشارات السمعية بين حافة الحاجب و
عظم الوجنة. والأهم من ذلك ، أن الجانبين لا يتقاطعان أبدًا ؛ لذلك ، إذا كان الشخص
يتذكر الإشارات البصرية على يساره ، وسوف يتذكر القرائن السمعية
على يساره أيضًا. أنواع الأسئلة التي تعمل على التحديد
يسأل خط الأساس السمعي عن كلمات أغنية أو تفاصيل شائعة
.من محادثة

الصفحة 109

تمامًا كما هو الحال في هذه الصور ، سيكون لدى بعض الأشخاص المزيد من
جري تصوير الحركة وبعض أقل ، ولكن الحركة سوف
كن واضحًا لك. عندما يتذكر شخص ما مشكلة وأنت تسأل
الأسئلة ، قد تحضر
الموضوع مرة أخرى في التركيز مثل
-عيون تنظر مباشرة إلى الأمام ، والتحليل
جي والإجابة على الأسئلة ، أو
قد تستمر العيون في الرقص
من مكان إلى مكان حسب
.خط الأساس للفرد
-أدرك أيضًا أنك بحاجة إلى الاحتفاظ بأسئلة القناة الحسية
-نقية من خلال طرح أسئلة واقعية ، ومنفصلة السمع
من الإشارات المرئية. ابتعد عن الأسئلة التي تثير المشاعر tory
.أو ستدخل في أحد الثابتين الأخريين: العاطفة
فكر في الجانب العاطفي لأدمغتنا على أنه مزيج من أدمغتنا
القدرة الفكرية (لربط المواقف ، والاستحقاق ، والسمعة) و
استجابتنا الحيوانية
من الثدييات
مخ. هذا يعنى
هذا هو الجزء ذاته
- يجعلنا بشر
قشرتنا الأمامية —— هي
مرتبط. عندما
-يحدث ونحن
تأتي عاطفية لدينا
تنجرف العيون إلى أسفل و
.إلى اليمين
يمكن أن تكون العواطف
الحزن أو أي شيء آخر
-ايمو شديد حقا
شعور مؤقت. هؤلاء
يمكن أن تسبب العواطف
لنا حتى تحويل

الصفحة 110

-الرأس بالكامل لأسفل وإلى اليمين ، مما يعني وضعياتنا وحركاتنا
-منة تتأثر. تصبح الحيوانات الأخرى عاطفية ، ولكن ليس عادة
يتحالف مع التعقيد الذي يفعله الإنسان. العاطفة هي دائما
-نفسه إلى أسفل وإلى اليمين (الفرد
.)على حق
آخر الإشارات هي هدية لنا
القشرة الأمامية. عندما يشارك الشخص
في محادثة صوتية داخلية أو أعمال
-المعرفي delib من خلال مشكلة مع
سوف تنظر إلى أسفل وإلى اليسار
-(يسار الفرد). هناك شذوذ
-مرتبطة بحركة العين أيضًا. رشفة
افتراضيا ، لا تنطبق أي من هذه القواعد على
شعب الباسك ، موطنه الشمالي
شبه الجزيرة الايبيرية. بعد استجواب أ
رجل من أبوين من إقليم الباسك وأعتقد أن هذا أمر لا بد منه
أن تكون مرتبطة بنمذجة اللغة الأم
الدماغ. كان لديه واضح ومميز
يتماشى مع نمط غالبية
.الناس

مركز الوجه

-أوصى كثير من الناس برؤية *بياولف* ، وهي وظيفة في فيلم عام 2007
جي "عملية التقاط الحركة" ، لأنهم أعجبوا بها كثيرًا
الحركات الواقعية لشخصيات الرسوم المتحركة. يركز على
الذراعين والساقين والجذع - تم التقاط حركاتهم للغاية
حسنًا - فقدوا شيئًا أساسيًا. من الصعب مشاهدة الفيلم
لأكثر من 10 دقائق في كل مرة ، لأن أحد أنواع ملفات
لغة الجسد مفقودة: الحركة في وسط الوجه. ال
الرسم في الصفحة 110 يظهر طبقات العضلات وتفاعلها
-في الوجه يوضح مقدار العضلات الموجودة حول الخد
عظام. العضلات بين خط الفك السفلي وخط الفك العلوي
قم بدور نشط في ابتسامتك وابتسامتك وغير ذلك من التقلبات والمنعطفات

صفحة 111

أنت تفعل بفمك وأنفك وعينيك. مظهر هامد
مركز وجوه شخصيات *بيوولف* الإحساس بأنهم
لها وجهان - عينان لأعلى وفم لأسفل - متصلان ببعضهما البعض
منطقة ميتة. إذا كنت سترى شخصًا يسير في الشارع
الذي قدم التعبير بهذه الطريقة ، ربما تعتقد أنه

.كان مضطربًا عقليًا
هذا العمل الذي يركز على الوجه هو في الواقع مفتاح للغاية لدرجة أنه جيد للغاية
المحققون الذين يفضلون عدم القراءة بالفطرة يغادرون المركز
.من الوجه غير حي
.في الفصل الثاني ، رأيت لأول مرة هذه الصورة لبريان وهو يُظهر اشمئزازًا
قارنها بالنسخة المعدلة على اليمين والتي تزيل بعضها

الصفحة 112

- من العمل في الجزء الأوسط من وجهه. إنها مثل عملية شد الوجه الفورية
وإذا كنت لا تعرف ماذا يحدث إذا كانت عملية شد الوجه شديدة للغاية ، فقط
.استخدم يديك لسحب الجلد وإلقاء نظرة في المرآة
.الجزء المركزي من الوجه ليس له تأثير يذكر أو لا يمتلك أي تأثير على الإطلاق
قل هذه السلسلة من الكلمات ، وأثناء قيامك بذلك ، انتبه لما
، يتحرك جزء من وجهك بالإضافة إلى فمك: دودة ، قيء
متعطش للدماء. كلمات مثل هذه تثير استجابة عاطفية في
بالإضافة إلى إجبار الفم على التحرك بالضرورة إشراك العضلات فيه
مركز الوجه. عندما تشاهد الرسوم المتحركة فيها فقط
تشكّل الشفاه كلمات مثل هذه ، على مستوى ما ، أنت تعلم أن هذا لا يحدث
.تبدو أصيلة
انظر إلى مجموعة العضلات الموضحة في الرسم التوضيحي بالكامل
مرة أخرى وإدراك مدى أهمية كل منهما في عمليات تجميل الوجه اليومية
المطابع. كشر يشرك العضلات على طول خط الفك و
يسحب زوايا الفم لأسفل بشكل طبيعي كما يسحب إلى أسفل
العضلات التي تتجمع حول العينين بابتسامة طبيعية. عندما
يرسم الحاجب إلى نقطة في وسط الرأس يسحب معها
أي مظهر من مظاهر الابتسامة العادية. عضلات وسط الوجه
ضرورية للتواصل ومع ذلك فهي فكرة متأخرة بالنسبة للأكثر
.متطورة من الرسوم المتحركة
:الوجوه البشرية معقدة ، وبمجرد أن يتعلم الشخص شيئًا ما
-الضغط هو مجتمع فعال
، ويستخدمه عدة مرات nication
مجموعات العضلات الأخرى
-أصعب. قف أمام مير
ومحاولة إشراك ror
عضلات حزن بينما تبتسم. ال
النتائج معقدة و
رسالة مختلطة ، كما ترون
على وجه هذه الفتاة الصغيرة. هل هي
.سعيد أم قلق؟ انظر إلى الصورة التي تم التقاطها

صفحة 113

يمكنك أن تتعلم كيف تلوي وجهك ، لكن الرسائل التي ترسلها

-سوف يتم استقباله بشكل سيئ. ذاكرة العضلات مثل هذه هي المفتاح للحصول على
توصيف الرسالة الحقيقية التي يرسلها الناس ، حتى عندما لا يكون لديهم
.فكرة أنه هناك
يتم تعلم بعض التركيبات
وغريبة بالنسبة للفرد. لكن
، العودة إلى أساسيات إيكمان
-تجارب الوجه الموثقة جيدًا
سيون ، هنا مثال جيد على
واحد مشفر بشكل ثابت لزميلنا
.النفس المنجلية
ثني العضلات في
الخدين في هذه الصورة لامرأة بالغة يخلق التقريب ، كما في
ابتسامة ، ولكن معسر يؤثر على تلك العضلات - كما لو كان للحماية
الغدد الشمية من شيء مزعج - تجذب العضلات
في مركز ضيق. هذا هو
وجه الاستياء. عيون
يمكن أن تكون مفتوحة أو مغلقة ، ولكن
-تجعد الأنف ، ارسم
جي من عضلة الحزن ، و
شد الشفتين معا
.اشارة الرفض والاشمئزاز
قد تقوم بتعديل بعض من
عمل العضلات ونقلها
نفس التعبير ، ولكن
-لحظة اللعب بالمرح
من إشارة ، و damentals
.فقدت الرسالة

صفحة 114

نظرًا للموقف الذي يحد من التعبير الكامل ، مثل مظهر
حوصلة حمات الأم الثمينة ، ربما تجد طريقة لذلك
التخفيف من ردود أفعالك: أنت "ابتسم وتحمل". هذا سوف يأتي
تلعب بشكل كبير عندما تحاول إخفاء لغة جسدك أو
.العثور على لغة الجسد المخفية لشخص آخر

أنف

على الرغم من أنه ليس أكثر ميزات الوجه حركة ، إلا أن الأنف لا يزال قادرًا على ذلك
.تلعب دورًا كبيرًا في الإشارة سواء عن قصد أو عن غير قصد
في فئة غير مقصودة ، عند القتال أو الهروب ، الخياشيم
توهج لتستوعب المزيد من الهواء. هذا هو في المقام الأول استجابة للزيادات
في معدل الأيض لتهيئة الجسم للعمل. التجاعيد
الأنف هو مثال آخر. استعراض سريع للجهاز العضلي يظهر لنا
كل واحد منا لديه القدرة على تجعد الأنف
-لا إراديًا وبدرجات متفاوتة للإشارة إلى الاشمئزاز والغضب وبعض
.مرات حتى الشك أو الشك

، في فئة القصد
يمكن استخدام الأنف بشكل مستقل
من إشارات الوجه بالكامل. نحيف
غالبًا ما تستخدم تجاعيد الأنف عندما
مسليا أو استجواب. بعض
يمكن للمرأة أيضا استخدام الأنف
منظم في المحادثة مرة أخرى
-فقط عن طريق استخدام القليل من التجاعيد للسكر
لفتة الاستياء من كل ما هو
.يقال
تجعد الأنف قليلا
-يستخدم الأولاد كإشارة جميعًا ما عدا العجز
الكمثرى في الذكور البالغين ، على الرغم من ذلك
احتفظت في إشارة عالمية للاشمئزاز. قد لا يزال بعض الرجال يحتفظون به
تجاعيد الأنف كأداة مراسلة إذا كانت قدوتهم الأساسية و

الأشخاص الذين يتواصلون معهم في أغلب الأحيان هم من النساء. مثل الأخر
-الإشارات ، تتأثر تعابير الوجه بالأشخاص الذين نتواصل معهم
.لطيف والتماهي
،الأنف عبارة عن مجموعة من الأوعية الدموية والأعصاب. نتيجة ل
في أي وقت يشعر الشخص بالتوتر ويزداد تدفق الدم ، الأنف
يبدو أنه من أوائل الأماكن التي تسبب الحكة. يمكن أن تصبح الحكة كذلك
أعلنت أن الشخص لا يستطيع التوقف عن لمس أنفه. في كثير من الأحيان
- تترافق الحكة مع داخل الأنف مع جفاف الغشاء المخاطي
لكن تذكر أنه في بعض الأحيان تكون الحكة مجرد حكة. ابحث عن الآخر
إشارات غير مقصودة للتوتر مثل الشفاه الرقيقة والجلد الأبيض والمتوسع
يحصل التلاميذ على صورة كاملة تعكس التوتر. في نفس الوقت ، انظر
.لزيادة الحواجز والمحولات

تركيبات الحاجب / الفم

يعتمد قدر كبير من رسالة الحاجب على موضع
الفم ، وهو جزء من الجسم سيتم تغطيته بمزيد من التفصيل لاحقًا
الفصل. في الوقت الحالي ، ركز فقط على مزيج من القليل من الفم
المواقف مع الحاجب. أحد القواسم المشتركة بين الفرق
أنواع مختلفة من التعبيرات هي أنه يمكن استخدام عمل الحاجب
لتقليل كمية البيانات التي يمكن أن تصل إلى العيون. هذا هو
حركة الجبين ، لذلك ، التي لا ترتبط بها
.شيء إيجابي
عندما تتحد الحواجب مع الزوايا
سحب الفم لأسفل والأنف يتجعد ، وهذا هو
نظرة الاشمئزاز. الرجوع إلى الفصل 2 ومظهر
يصور الاشمئزاز هناك. ترى العلاقة بين الحاجب
، والفم أكثر وضوحًا في وجه براين (الصورة في المنتصف
الصفحة 53) لأن وجهه به ثنيات لشخص ما

الذي هو عادة معبرة. نفس المجموعة
واضح إلى حد ما في كل من الآخرين ، مع الكبير
الاختلاف في تعبير الحاجب المتعلق باتساع
حواجب كوفي والفتاة. هيكل عظامهم
.يمتد العضلات بشكل مختلف عن وجه براين

صفحة 116

قد ينطوي الرفض أو الاستياء على نزولي t
دفع الحاجب و
هذا هو الفم المرسوم
.تقريبا سخرية
ر في نظرة الألم ، أ
قد يكون لدى الشخص
تصبح الحواجب المرسومة
جزء من العمل ل
.ابق عينيك مغمضتين

آذان

الإشارة الرئيسية التي تحصل عليها من الأذنين هي احمرار الوجه. غالبًا ما تتدفق الآذان عند
-بداية الإحراج و عندما يكذب الناس. الخداع يكون
في مجموعة متنوعة من الكذب ، قد تبحث عن آذان متوهجة في لعبة البوكر
.طاولة
يمكنك أيضًا أن تخبر شيئًا عن العمر من الأذنين
ينمو في الحياة ويتدلى ، تمامًا مثل بقيتنا. الآذان أيضا
أدوات محول عالية ، في المقام الأول لأن الأذنين حساسة للغاية
يضرب الناس ، ويلمسون ، يداعبون ، ويقلعون ، بل ويجرون الأذن على أنهم عصبيون
-فعل. يمكن أن يصبح هذا من الطقوس بحيث لم يعد الشخص حقيقيًا
أحجام هو يفعل ذلك. رجل واحد كنت أعمل معه كان يشد أذنه عندما يكون في
تفكير عميق. كانت هناك إشارة واضحة له أثناء جلوسه في المكتب
أذنه ، وعيناه يسارًا (حساب / تأمل) ، حتى عندما لا يوجد أحد غيره
كان في الغرفة. عندما يصل شد الأذن إلى هذه النقطة ، يمكن أن يصبح كذلك
سلوك خاص ، لكن هذا لا يقلل من قيمته بالنسبة لك
فهم لغة جسده. في تحديد الأساس لهذا الفرد ، أنت
.ستلاحظ أنها جزء من ذخيرته. إنه جزء من طريقة عمله

فم

تتضمن معظم الرسائل العامة الفم. من الاشمئزاز
-الغضب من الحزن إلى الفرح ، كل ذلك ينطوي على الإشارة بالفم بشكل طبيعي
حشد أن الرموز ممكنة. الفم هو العضو الأساسي

صفحة 117

التواصل لمعظم الناس الذين يمكنهم التحدث. عندما تكون الكلمات
الخروج منه وحده لا ينقل الرسالة الطبيعية

-العامل المساعد هو وضعه على التنظيم والتكيف والتوضيح. مناسبات
.حليف ، حتى يستخدمه الناس للحاجز
المهاجمون ب
الشخص الذي يشعر بعدم الارتياح تجاه أسنانه (وهذا هو
الهوس الأمريكي) ، سواء كان ذلك بسبب الاستقامة أو اللون ، غالبًا
استخدم شفتيه لتغطية الأسنان. بنفس الطريقة الحاجز المادي
تعني "أحتاج إلى مساحة أكبر" ، فهو يبحث عن غطاء لأقل من
أسنان ثمينة. يمكن أن يؤدي هذا إلى ابتسامة بفم مغلق وغير ملزمة
حتى يندلع الفرح المطلق. قد يأخذ الأشخاص الذين يتسمون بالسرية
نفس النهج ، لذلك تحتاج
لمعرفة ما هو طبيعي بالنسبة لـ
شخص. إذا كانت أسنانه معوجة
وهو خجول ، سيفعل
من المحتمل أن تغطي أسنانه ، لكن ذلك
لا يعني ذلك تلقائيًا
لا يتم التكتم. مجموعات من
، يمكن أن تعني المؤشرات الأخرى ذلك
على الرغم من أنه دائما حواجز له
الأسنان ، هذه المرة هو طوعي
.إخفاء المحادثة السرية
فرصة أخرى للحاجز تأتي في المقام الأول من الرجال في
شكل قبضة الشفاه. يقوم الرجال أحيانًا بحفظ شفاههم وإمساكها
حتى تختفي شفاههم تقريبًا. في كثير من الأحيان ، هذا رجل يتراجع
العاطفة ، وهو التعبير الذي جعل الصفحة الأولى للكثيرين
الصحف في صيف 2009. التصريحات التالية حول
- اعتقال أستاذ أمريكي من أصل أفريقي من قبل شرطة بيضاء
فاكر ، أدرك الرئيس باراك أوباما أنه لم يراقبه
الكلمات بعناية كما كان يتمنى. الصورة التي صنعت الخبر
.كان أوباما في قبضة الشفاه

صفحة 118

يستخدم الأطفال أفواههم مثل الأيدي الصغيرة ، حيث يلتقطون كل شيء
موضوع الفضول. يتوقف البالغون عن ذلك بسرعة ويحولونها إلى وظائف
البالغين. لكن شيئًا واحدًا لم نفعله أبدًا
يبدو أن إزالة من أطفالنا
استعمال الفم عند التفكير. لو
سبق لك أن شاهدت طفلًا يلون أو
تكافح مع مهمة ، لقد رأيت
شفاه صفع أو اللسان يجري خارج
فم. البشر ليسوا الحيوانات الوحيدة
التي تفعل هذا. الثدييات الأخرى مثل الخيول
لها تورط شديد في الفم عندما es
تعلم مهمة جديدة. على الرغم من أن معظم
نفقد شفتنا الصفع واللعق ، جدا

ـ قلة تفقد الفم تمامًا
منة في التفكير. في بعض الناس ، يمكن
-يظل مضغًا وهميًا كما هم رو
وفي حالات أخرى يصبح مجرد ملف ، minate
حركة الفك أو الفم تقريبًا مثل المضغ من الداخل
.شفة. يقوم الآخرون بتشغيل اللسان على الأسنان للحصول على نفس التأثير
-كرسام ، يلعب الفم دورًا منتظمًا. عندما بعض
فالمرء يبطئ في الكلام ويبالغ في النطق ، فهو لا يشير إلى وجهة نظره
فقط بالصوت اللفظي ، ولكن أيضًا بالصوت غير اللفظي. يتخللها
"أفكار مثل "ما مدى كثرة حالك؟
يمكن أن يتخذ تجريد الأسنان شكلين: كشر أو ابتسامة. ال
تختلف المعاني اختلافا جذريا في الغضب أو الغضب مع الأسنان
مكشوفة في مجموعة كاملة جاهزة لبث الرسالة بوضوح ـ بقدر
سيكشف المفترس عن أسنانه عند الفريسة. معظم الناس أقل من
مدركين لظهور أسنانهم عندما يغضبون عليها
سببان. أولاً ، إنهم لا يسعون للحصول على الموافقة. الثانية ، عندما هم
الوصول إلى هذه النقطة ، الثدييات بدلاً من الجزء المعرفي من
.الدماغ هو المسؤول والشخص هو رد الفعل بدلا من التفكير
.بالنسبة لمعظمنا ، الاختلاف مذهل ، لكن فكر في السبب
في تعبير إيجابي ، يؤدي قلب الفم إلى إزالة الحاجب

الصفحة 119

من المعادلة ، وبالتالي إرخاء الوجه العلوي. مركز
الوجه مرن وممتلئ ، والأسنان معروضة
كدليل على الصحة أكثر من عرض للأسلحة. هذا العرض من
الأسنان واحد
هذا هو سبب
بحلول منتصف
-رسم الوجه
جي الجزء العلوي
الشفة للكشف
.السن
تمامًا مثل ملف
-الوجه كله في
من خلال ابتسامة حقيقية ، الوجه كله متورط في غضب حقيقي. فإنه يأخذ
جهد محدد للكشف عن الأسنان لأغراض أخرى غير هذه
والجهد السامي لتغطية الأسنان خلال هاتين العاطفتين
،تنص على. يربط الناس دائمًا بين الغضب والاستجواب ؛ نتيجة ل
ـعندما يريد المحقق من شخص ما أن يوضح أنه موجود في
المحقق مرعوبًا ، ويظهر غضبًا. غالبًا ما تكون الشاشة
لإخفاء أساليب نفسية أكثر دقة عن المحقق
يأخذ بالكلمات. يمكن لجميع المحققين الشباب الحصول على الفروق الدقيقة
.الحق في الغضب

الإشارات السلبية

-يشيع استخدام الشفاه الملتهبة من قبل النساء
للإشارة إلى الرفض. تذكر الخاص بك ar
-مكتبة المدرسة الثانوية
يمنحك واحدًا من
هذه النظرات من قبل
"!أقول لك "ششش
الرجال لديهم نفس القدر من المخالفات
عربة بمظهر مختلف. القصد هو
نفس الشيء — الرفض. لا يهم كيف
.إخفاء الرسالة ، والرسالة واضحة

الصفحة 120

-في حالة الاشمئزاز ، يمكن لأي شخص أن يرسم في أسفل
إيه الشفة والفك لدرجة أن الشفة السفلى
يدور خلال. التأثير هو نظرة كما لو كان شخص ما
.على وشك التقيؤ
-ساركاس
يمكن أن تيك ابتسامة متكلفة
بوضوح أيضا
أرسل رسالة إلى
حكيم من عدم الموافقة أو الشك أو
-إدانة صريحة. قليل هو
:يجب إخبار البشر بهذا
-ابتسامة ساخرة من رجل إلى
.يمكن للآخرين بسهولة خلق نتيجة غير مريحة ، إن لم تكن عنيفة
-ab يمكن أن يشير دفع الشفاه إلى الأمام إلى
-رفض المذاب. فكر في 4 سنوات
العجوز بغضب شد شفتيه معا و
، يدفعهم إلى الأمام وهو يصرخ
"!لا"
الالتواء الجانبي للشفاه في كثير من الأحيان
.يشير إلى شك صريح
فم مفتوح بالكامل مع فك سفلي متهدل
يشير بوضوح إلى المفاجأة أو الصدمة ويخبرك
.للنظر إلى الوجه العلوي لمزيد من القرائن
سوف تحصل على أدلة مميزة
-عن حالة الشخص بالنظر
جي في ما إذا كانت نهايات
يتم سحب الفم لأعلى ولأسفل
أو مباشرة عبر. مجموع
مع الحاجب ، يمكن أن يمنحك وضع الفم
.قراءة كاملة ودقيقة للعاطفة
كما ذكرت من قبل ، في قتال أو هروب
الوضع ، يقوم الجسم بإجبار الدم على العضلات الكبيرة لإعدادهم

الصفحة 121

للعمل ، فيفقد الوجه الدم. تأثير واحد هو أن الشفاه تبدو
أرق من المعتاد. في المقابل ، فإن الإثارة الجنسية ستوجه الدم إلى
، الوجه ، مع تأثير تلك الشفاه
الخدين والعيون تبدو أكثر نعومة ودائرية
إيه. انظر إلى مثاله عن شاب
وامرأة قبل وبعد العلاقة الحميمة
اتصال. على الرغم من أنه من الواضح أن هذا تم تنظيمه
.الصورة ، الإثارة واضحة
الشفاه والأنوف والجفن أكثر امتلاءً
.متضمن. الفرق مذهل
"قبل "تقنية النفخ
الموجود الآن لتصوير الكولاجين و
ترطيب في الشفاه لمنحها
نظرة أكمل ، والنساء عادة قليلا بلطف
على شفاههم لتحفيز تدفق الدم و
.امنحهم القليل من اللون الإضافي والامتلاء
تغطية الفم حاجز
مع العديد من المعاني الممكنة. لأن
يمكن أن يكون هناك عدد من العوامل وراء
، إخفاء الأسنان بالشفاه أو اليدين
-معرفة السياق هو المفتاح لداخلك
تفسير. لماذا يقوم أي شخص بتغطية
فمها؟
محاولة الأكل والتحدث في نفس الوقت ، وهذا ليس كذلك •
.تعتبر مناسبة في العديد من الثقافات
.مدركة لذاتها بشأن أسنانها t
.ر خجول غير مريح مع الابتسام على نطاق واسع
رمي حاجز أثناء إفشاء سر أو
.محاولة التحدث دون أن يتم اكتشافها
تكهن ديزموند موريس أن البشر يخرجون لسانهم
كرفض تلقائي لشيء ما ، وتتبع هذا السلوك

الصفحة 122

لطفل يدفع لسانه على ثدي أمه عندما
لا يريد المزيد من الحليب. بعد التأمل في هذا والملاحظة
الناس في ظروف مختلفة ، أعتقد أنه على حق. عندما يكون
فعل غير مقصود ، على عكس التعبير المتعمد ، الدفع
يبدو أن خروج اللسان من الفم هو عمل تجنب أو
.الرفض
كملاحظة أخيرة على الفم ، انظر إلى الخطوط حول الفم

لمعرفة ما يفعله الشخص عادةً. إذا كانت السطور تخبر أحد
قصة وتعبيرات أخرى ، كونوا متشككين. الخطوط لم تفعل ذلك
الوصول إلى هناك عن طريق الصدفة ، لذلك الشخص بابتسامة ضخمة وخطوط الضحك
ستستخدم وجهها بأسلوب رسوم متحركة عندما تكون سعيدة. إذا أعطت
أنت بابتسامة متواضعة ، إنها تظهر شعورًا متواضعًا. لو
وجهها خالٍ من الخطوط ، ثم أفضل ما يجب أن تتمناه من حيث
.من الابتسامة نظرة مسلية إلى حد ما

فك

، قد يتم ضبط الفك ، والدفع إلى الأمام ، والركود
أو في وضع طبيعي. مجموعة فك و مرفوعة
-الرأس متحدي ، وربما يواجه
.توليفة
، عندما يشعر الناس بالسخط ، يحق لهم
، خادعين ، أو مبررين ، سوف يرفعون الفك
كشف الحلق ، كما لو كان يقول ، "اذهب
امام. ليس لدي شيئ اخفيه. أنا على حق و
له ما يبرره ولا يمكنك التخلص منه
أنا." غالبًا ما يُساء فهمه على أنه متعجرف
إذا رفع الإنسان رأسه عالياً. انت تحتاج
للنظر إلى ما بعد خط الفك بحثًا عن مؤشرات أخرى
لفهم المعنى. غالبًا ما يكون للغطرسة ابتسامة متكلفة أو ساخرة
.يبتسم. السخط له وجه بلا ابتسامة ، والتحدي - قليلا من العبوس
عندما يشعر الناس بالهزيمة أو اليأس أو الخزي أو الاستهلاك
بشيء خارج عن إرادتهم ، سوف يسقطون الذقن لتغطيته

-الحلق تقريبا كما لو أنهم ليسوا عادلين
لا تريد الخروج بهذه الطريقة. ال
الصورة المعروضة هنا هي شخص يستهلكه أ
-صداع. في الاستجواب ، محادثة جيدة
.على تعبير مشابه جدًا rogator يتعرف
إنها نظرة ميؤوس منها لشخص على وشك ذلك
الاعتراف - شخص مهزوم ، ومخزي ، و
أمسك. شخص يعترف بتحد مع
من المحتمل أن يقدم رأسه لأعلى مخالفة كاذبة
هوس. رؤية التمييز هو واحد من
.أدوات المحقق الدقيق
مثلما يميل الناس إلى تحريك أعينهم بحثًا عن
الصور والأصوات والإجابات ، يميل كثير من الناس إلى التحرك
فكيهم وهم يبحثون عن الكلمات. يمكن لهذا النوع من حركة الفك
تعمل أيضًا كمنظم. تراه وتدرك أن الشخص
.فعل ذلك يريد أن يقول شيئًا ما

الرأس والرقبة

-لفصل الرأس والرقبة من حيث الإشارات أمر مفروغ منه

السمور. إشارات الرأس تتم بواسطة العنق. الرأس مجرد ضخم
-الوزن ينتظر أن تجعل عضلات الرقبة تتحرك. معظم التوقيع
، المنجز بواسطة تركيبة الرأس / العنق naling يوضح
.التنظيم ، والإيماءة
-يمكن للرقبة أن تجلد الرأس في توضيح النقاط لنقاط الترقيم
يأكلون فكرة ، كما هو الحال في الحركة النسائية التقليدية لتوضيح
إحباط. يمكن أن ترفع الرقبة أيضًا للأمام للإشارة إلى الاهتمام و
ركز. عندما يهتم شخص ما بشدة ، قد يكون رأسه ورقبته
ادفع للاقتراب أكثر من الحدث. في الغضب والإحباط و
التحدي ، فغالبًا ما يرفع الشخص رقبته للأمام لدفعك نحوك
.مع إشاراته
الابتعاد بالرأس والرقبة عند عدم السماح لأحد
الاستيقاظ ومغادرة الموقف يمكن أن يصبح كوميديًا تقريبًا. ال

صفحة 124

-مقدار المسافة التي يمكن لأي شخص التحكم فيها
بتحريك رأسه إلى الخلف أو trive
أمامي أو جانب مادة الكارتون. ال
-يمكن استخدام الرقبة للإشارة إلى التسلية
منة لدحرجة الرأس بعيدًا بالوجه
.بابتسامة أو ضحكة مفتوحة
الرأس
مرمي للوراء
-مع التنهد والعبوس يشير إلى الغضب
يتم استخدام الرقبة للابتعاد .ation
.من مصدر الإحباط
عندما يفكر شخص ما ، قد يفعل
رفع رقبته إلى مواقف غريبة كما هو
يحرك عينيه حول رأسه. هذا هو
إشارة غير مقصودة بحتة يمكن أن تكون
كما عرفتم كما عرفتم
العلاقة بين حركة العين
والوصول البصري أو السمعي. رأس
غالبًا ما تتوافق الإمالة مع حركة العين ، بحيث يميل لأسفل
نظرة شخص في حالة من العاطفة العميقة ، على سبيل المثال ، قد تكون كذلك
تنطوي على غرق الرأس بالكامل
أسفل اليمين. كثيرا ما ترى هذا
،الموقف في الجنازات. في هذه الصورة
يستخدم كوفي رأسه بالكامل كما هو
يكافح لتذكر شيء ما
-أراد أن يتحدث عن منزله
أرض. قد يميل الرأس أو رأس البوب
-تعمل أيضًا كرسامين لكبح جماح
فرض بيان أو بديل

.لذلك
يمكن أن يكون إمالة الرأس بديلاً عن حركة العين أو المركب
حركة العين. كما حاول كوفي أن يتذكر تفاصيل آخر مرة

الصفحة 125

كان في غانا ، وعاد رأسه وعيناه تتدحرجان كما لو
المحاولة الأكثر ديناميكية ستساعده على التذكر. هذا طبيعي
.شيء نفعله
غالبًا ما يتخلى الأشخاص الذين يعانون من حالات عاطفية عالية عن حياتهم بالكامل
-يتجه لأسفل وإلى اليمين. عندما تكون في هذه الحالة ، فإن الموقف والحركة
-بالإضافة إلى كل لغة الجسد الأخرى تتأثر. نصيب
من المحتمل أن يتواصل الابن بشكل أقل. عادةً ما تتضمن المشاعر العالية أ
السبب ، والسبب يمكن أن يكون مستهلكًا. في بعض الأحيان كما يتحرك الناس
-ev رؤوسهم ، عيونهم تبقى ثابتة. سوف تحتاج إلى خط الأساس
مع أسئلة حركة العين لتحديد إلى أي درجة eryone
.يستخدمون حركة الرأس والعين بشكل طبيعي
يمكن أن تكون حركة الرأس أيضًا لفتة ثقافية ، كما هو الحال في
الطريقة التي يستخدم بها الهنود هزًا لطيفًا للرأس من اليسار إلى اليمين للدلالة
التأكيد ، في حين أن معظم العالم الغربي يستخدم الإيماءة و
اهتز للإشارة بنعم ولا. بعضها أقل وضوحا ، لكنها مستخدمة على قدم المساواة ، في
:الثقافة الأمريكية هي التالية
يُعد الرأس المُصنَّع بشكل حاد بمثابة تحدٍ ، مما يوحي
أنت لا تعرف ما الذي تتحدث عنه" ، وهو كذلك"
.عادة ما يكون مصحوبًا بتعبير وجه متشكك
هز رأسك برأسك لجعل شخص ما يتحدث أكثر. هذا هو
غالبًا ما يكون غريزيًا ، ولكن إذا لم تستخدم هذا مطلقًا ، فتأكد
لأجربها. يفترض الناس أنك تفهم وتوافق ، و
.سوف نستمر في الحديث
.ر هز رأسك لحمل شخص ما على التوقف عن الكلام
إمالة الرأس كما لو كنت تسأل "ماذا؟" - لا سيما متى •
.مع حواجب متماسكة توحي بالارتباك
يمسك الناس بشكل غريزي أعناقهم جامدة في أوقات t
ريبة. يبدو الأمر كما لو أنهم يخشون نقل أي رسالة
عن طريق التمايل في الرأس خوفًا من مراسلة نعم أو
.لا. لا يزال الوجه في حالة تأهب ، لكن الرقبة تظل ثابتة

صفحة 126

بفضل عضلات الرقبة التي تمنح الرأس القدرة على الحركة والإمالة
-تويست ، يمكن بسهولة استخدام الرأس للإشارة عن قصد في الرسم التوضيحي
"جي والتنظيم. يمكنك الإشارة برأسك لتقول "دورك
أو تلتمس بحركة "تعال إلى هنا". يمكنك الهراوة أو القيادة
.ضع نقاطك بضربة قوية للجبهة

الألم والانزعاج المرتبط بالرقبة يخلقان محولات مثل
.يلمس الناس العنق والكتف ويفركونه ويلطفون به لتخفيف التوتر
التوتر في الرقبة هم
محاولة التخفيف يمكن أن تكون في حد ذاته
إشارة واضحة إلى أن الموضوع ليس كذلك
-ممتعًا أو ، على الأقل ، يتسبب في
يتطلب الكثير من التفكير. هذا هو
واحدة من أكثر القطع سوء قراءة
-من لغة الجسد في تطبيق القانون
-منة ، حيث غالبًا ما يخطئ الناس
.خذ هذا لوقفة ما قبل العنف
هذا هو حقا مؤشر على التوتر
أو شيء يتطلب الكثير
.التركيز العقلي
ملاحظة أخيرة حول العنق: عند النساء ، العنق والجزء العلوي
-يمكن أن يلطخ الصدر استجابة للتوتر في الأماكن الاجتماعية أو العمل. في
هذه النتيجة أيضًا ، ولكن كرد فعل على timate يمكن أن تحقق إعدادات
.ضغط جيد جدا

إجمالي الوجه

، دعا ديزموند موريس الوجه بجهاز التواصل
وأنا أتفق معه في ذلك. كما افترض أن لدينا المزيد
السيطرة على الوجه أكثر من أي جزء آخر من الجسم لأن
الوجه أقرب إلى الدماغ وتحت سيطرة أكبر. في الاختلاف من
موريس ، أعتقد أن الوجه كثيرًا ما يستخدم ونحن لا ندرك ماهيته
، يفعل وبأي تردد. بالنظر إلى تركيبات الفك
الجبين ووسط الوجه ، يمكنك فهم ذلك بسرعة

الوجه هو قماشنا الأكثر تعقيدًا. عندما نفسح المجال للجاملين
العاطفة والتعبير عن ما نفكر فيه بالضبط باستخدام الوجه ، كل من
سوف تأتي التفاصيل الدقيقة والفروق الدقيقة. الحقيقة هي أن القليل من
.يُسمح لنا بالتصرف وكأننا بعمر 4 سنوات. نتعلم أن نخفي
مثل لاعب كمال أجسام تحول إلى راقصة باليه ، لا يسعنا إلا أن نفعل الكثير من أجله
.إخفاء خلفيتنا
-year-في قراءة لغة الجسد ، لن تجد 4
-rem تعبيرات من العمر ما عدا طفل عمره 4 سنوات. سوف تجد
نانت البالغ من العمر 4 سنوات ، على الرغم من ذلك ، اعتمادًا على مكان الشخص
في التسلسل الهرمي لمجتمعك. كيف تناسبك وأين تتلاءم
تلعب مجتمعاتك المختلفة دورًا مهمًا في كيفية اختيارك
استخدم الوجه الذي أعطيت لك. إذا كان لديك فك كبير وبارز
عظام الخد ، يمكن أن يؤدي استخدام العضلات إلى تباينات حادة
من التعبير إلى التعبير. إذا كان لديك عظم الفك أصغر و
خدود أقل وضوحا ، والنتيجة هي لحمة وأقل ديناميكية
اللوحة القماشية. بغض النظر عما تشعر أنه يجب عليك فعله الآن ، يمكنك ذلك

اعتادوا على فعل شيء من قبل. بعد تكرارها
الاستخدام ، ذاكرة العضلات تحكم علينا جميعًا بفك تشفيرها. الحقيقي
سحر لك كشخص ماهر في قراءة الجسد
.اللغة في فتح عينيك والبحث عن تلك البقايا

صفحة 128

الفصل 5

مسح أجزاء الجسم: الكتفين إلى أصابع القدم

أكتاف

ننتقل إلى الأكتاف ، تذكير مهم: هناك

ليست هناك أشياء مطلقة ، والهدف من هذا الكتاب هو السماح
عليك أن تتعلم قراءة لغة الجسد ، وليس القفز إليها ببساطة
.الاستنتاجات
.الموقف هو مؤشر جيد على شيئين: الثقافة والاستمالة
بالنسبة للأمريكيين ، الوقوف منتصبًا مع أكتاف مربعة هو مؤشر
من النزاهة. أكتاف مربعة على رجل أو امرأة تنقل السيطرة
.واليقظة ، ولهذا يطلب الجيش الأمريكي هذا الموقف
بالطبع ، يملي علم وظائف الأعضاء بالضبط إلى أي مدى يمكن للشخص
.تولي المنصب
سواء كانت مربعة أم لا ، يمكنك التقاط الكثير من الكتف
:المناصب
يمكن المبالغة في تربيع الكتفين
تشير إلى انعدام الأمن. في كثير من الأحيان عندما يشعر الرجل بعدم الأمان هو
سوف يربيع كتفيه للأمام ويثني ظهره في
.تحاول أن تبدو أكثر تهديدًا جسديًا

صفحة 129

عند القتال أو الضربات الجوية ، تذهب الأكتاف بشكل طبيعي
.العودة والرسم للتحضير للمعركة
أكتاف مرفوعة لتظهر بمظهر
.أعلى ، وليس مربعًا ، يمكن أن يشير إلى العصبية وعدم اليقين

-يمكن أن يشير تدلي الكتفين إلى الهزيمة وبعض
-الأوقات المستخدمة عمدًا للإشارة إلى خط كامل للجسم
.مقياس الهزيمة
يمكن أن يكون التدلي السريع المتعمد إشارة متعمدة لـ
السخط - أي "لقد سئمت". هذه الحركة
عادة ما يكون مصحوبًا بالتنهد ، ودحرجة العينين ، و
.تراجع الرأس
يتم تجاهل الإشارة رقم واحد للعجز t
أكتاف مع راحة اليد. معظم الأمريكيين غريزيًا
.يتعرف على هذا
عندما يكون شخص ما تحت ضغط شديد ، فقد يهز كتفيه أيضًا
.كتفيه كمحول

أسلحة

بدأ الفصل 2 بتقديم أكثر المفاهيم الخاطئة انتشارًا
حول لغة الجسد: أن ثني الأذرع يعني أن شخصًا ما يحجب
.أنت أخرج
المهاجمون ب
في الصور التالية ، على الرغم من أن أذرع الجميع متقاطعة ، إلا أنهما اثنان فقط
يبدو أن منهم بحاجة إلى مساحة. هل يمكنك تحديد الاثنين؟ و اكثر
والأهم من ذلك ، استنادًا إلى مزيج إشارات الجسم الأخرى ، لماذا
ربما يريدون مساحة أكبر؟
يبدو الرجل على اليسار واثقًا ويقظًا بذراعيه
عبرت على الأرجح أكثر من حركة راحة أو توكيد ، ويظهر
القليل من عدم الأمان والتركيز الواضح على شيء ما. مسليا قليلا
الابتسام والذقن يشير إلى الراحة إن لم يكن تلميحًا من الفخر كما قد يكون
.يستمع إلى رسالة يتفق معها

من الواضح أن المرأة
الحاجز ، لكن من غير المحتمل
إنها بحاجة إلى مساحة لأنها
انعدام الأمن انها أكثر
.على الأرجح بسبب الانزعاج
إنها تريد أن تضع مسافة
بينها وبينك. ال
التهرب من ملامسة العين و
المراسلة بالفم
.هي رسالة رافضة
يمكنك حتى تخيلها
التنصت بالقدم اليمنى كمزيج من المنظم والمحول ، كما في
"هل يمكننا إنهاء هذا فقط؟"
يشير الرجل الذي يرتدي القميص الأسود إلى عدم الراحة ؛ كتفيه
مستيقظًا ومتوترًا ، عضلة حزنه متورطة ، ورقبته متصلبة. هو
.باستخدام الحاجز للحصول على مساحة أكبر

الرجل في الدعوى برفقة اثنين آخرين لا يمنع
لمزيد من المساحة ، ولكن لإرسال رسالة مفادها أن هيئة المحلفين خارج نطاقك
إفادة. لاحظ رأسه المائل قليلاً وعيناه مغمضتان
يحول قدرته المعرفية إليك. قاعدة واحدة جيدة: إذا كان
يتم إمساك الذراعين بإحكام بالجسم ولا يتم استرخائهما ، فهو ليس
.حدود؛ إنه حاجز

الصفحة 131

.لا يتعين على الذراع عبور الجذع لإنشاء حاجز
تظهر هذه الصورة لامرأة شابة في حانة حاجزًا واضحًا أمام الرجل
الجلوس بجانبها. ما إذا كانت الإشارة
متعمد أو غير مقصود الإشارة
."واضح: "أريد مساحة أكبر
طرق أخرى لاستخدام أحدهما أو كليهما
الأسلحة كحاجز تشمل
يتبع - ولكن ضع في اعتبارك أن البعض
من حركات الذراع هذه يمكن أن تكون تمامًا
من السهل أن يكون الموقف الأكثر راحة
للشخص في الوقت الحالي. دائماً
خط الأساس والنظر في لغة الجسد المساعدة قبل الختام
.الرسالة
إمالة ذراعك على طاولة بينك وبين الشخص t
.بجانبك
إمساك ذراع بيد ذراعك الأخرى للداخل t
.أمام جسدك
وضع ذراعيك مطويًا على طاولة أو مكتب بينكما t
.وشخص آخر
في بعض الأحيان ، تكون مثل هذه الأفعال
.فعل لإرسال رسالة عمدا
، في أوقات أخرى ، يكونون غير مقصودين
وقد تكون عادات منع قد بدأت
.في شبابك
هذه الصورة التالية تظهر توني
الاسترخاء في التفكير في انتظار اثنين
-الناس لإنهاء الاجتماع. أي شريط
.لا توجد رسائل - فقط الانتظار ، riering
إنها وضعية مكتسبة تسمح له بذلك
استرخ وانتظر. تحولت عيناه
للنظر إلى المصور نتيجة لذلك

صفحة 132

الكاميرا تزعج فكره. قبل لحظات فقط ، عينيه

كان مخطوبًا إلى أسفل وإلى يساره ، حيث كان عميقًا في التأمل
.من قضية. صليب الذراع هو خط الأساس له
أنا المؤجرين
غالبًا ما تستخدم الذراعين لتوضيح أفكار الدماغ. يفكر
عودة إلى صور ذراعي أدولف هتلر المنفلقتين وهما يقودان منزله
.نقاط وجلد الناس في جنون
تحريك الجسم المتساقطة :t Flailing
.والأسلحة تشير إلى تحرير السيطرة
رؤية الذراعين مرفوعتين فوق الرأس في
هذه الصورة تدل على حقيقة أن هذا
شابة تركت. إذا كانت ذراعيها
تمسك بصلابة فوق رأسها سترى
.هذا كعلامة انتصار في أي ثقافة تقريبًا
الهراوة: على الرغم من أنك تعرف الآن أن هذه الصورة لـ t
كوفي هي في الواقع لفتة ثقافية تتعلق بالأكل ، إنها كذلك
-بالضبط نفس الوهم
الهراوة - ذلك trator دعا
باستخدام ذراعك ويدك
مثل عصا موصل. هو - هي
هو عمل شائع تستخدم ل
يقود المنزل نقطة. أ لكل
قد يستخدم الابن كامل الذراع ، كما فعل هتلر ، أو ببساطة
إصبع مدبب. في كلتا الحالتين هو يقود المنزل أ
نقطة. كلما زادت الحركة ، زادت النية. يتذكر
معياره عند تحديد الرسوم المتحركة. احترس من ذلك إذا
شخص يستخدمه أثناء الإنكار ، كرئيس سابق
لقد رفض بيل كلينتون الاتهام الذي وجه إليه
، كان على علاقة مع متدرب في البيت الأبيض: في هذا السياق
يمكن أن يكون تعويض زائد مما يشير إلى نقص
.أمانة

هناك العديد من الطرق التي يمكن أن توضح بها الأذرع الأفكار ، و
.الثقافة هي التأثير الأساسي الذي يشكل ويمنع تلك الطرق
فإن الإشارة تفعل ذلك ، Kofi كما رأيت في المثال الذي قدمته
لا يحتاج إلى أن يكون معترفًا به عالميًا ، لأنه يوضح
افكارك لشخص معين او مجموعة وليس للجميع
عالم. (إذا كنت رئيسًا أو
رئيس الوزراء ، مشيرا إلى ذلك
العالم بأسره" يفهم"
).واحد فقط من التحديات الخاصة بك
في معظم الأحيان سوف يتم إرسال الإشارات
تحدث في الوقت المناسب مع الكلمات و
الأفكار عندما تكون حقيقية و

غير مفتعل لغة الجسد
يدعم الكلمات. إذا مسكت
سمكة بطول 3 أقدام ، ستفعل ذراعيك
عبر عن الطول كما تحصل عليه
لحظة الذروة في القصة
عندما تصف السمكة. مثل
مع لغة جسد كيم هنا
لأنها تشرح شيئًا ما ، أنت
.انظر إلى أيدي توضح وجهة نظرها

صفحة 134

يديها أمام
بل ويتحرك جسدها
كما لو كانت تعمل عندما كانت
يوضح وجهة نظرها. مثل
بدأت في الحديث عنه
الشخص الموجود في
صناعة لأنه يحب
ولا يزال لا يرى ذلك
البعض الآخر فيه من أجل
نفس السبب ، جسدها
توضح اللغة بوضوح
.نقطة التحول
الآن دعنا نتظاهر بأن كيم كان يخبرنا
قصة عن سمكة اصطدتها. سأكون
مشبوهة لأنها نقلت الحجم
من رسامة الأسماك خارج خطها الخاص
.مشهد
عدد وطرق التوضيح
بأذرع عديدة مثل
الناس. كيف نوضح تعاطفا
هو مؤشر على المعنى. كبير
سوف يميل الناس إلى التوضيح
مع أكتاف عند المستويات المنخفضة بسبب
التغيرات الفسيولوجية مثل الكتف
ضعف وفقدان العضلات الا
.الرسامين لا يزالون واضحين
على الرغم من أننا نتقدم في العمر أجسادنا
أصبحت متداعية ، ما زلنا نحتفظ بما يكفي
لتوضيح الطاقة ، وعلى الرغم من ذلك
قد لا يصل التوضيح إلى مستوى
نظرائنا الأصغر سنًا ، مستوى
ترتبط الطاقة المنفقة بالكثافة
.من الشعور

صفحة 135

R EGULATORS
.يمكن استخدام حركات الذراع التي لا تعد ولا تحصى لتنظيم المحادثة
تدلى الكتفين والذراعين عندما يأتي شريكك
قضية قديمة للجدل حولها بوضوح أرسل إشارة تنظيمية: "أنا
لقد سئمت من مناقشة هذا ". من المحتمل أن تكون استجابة لغة الجسد
" رسام يقول لك "لكنني لست كذلك! لماذا لا تحصل عليه؟
عندما تقترن بأيدٍ مفتوحة ، فإن الذراعين
يمكن أن يشير أيضًا إلى أن شخصًا ما يشعر بالعجز
ويريد المزيد من المدخلات من الآخرين. معظم
-المنظمين المتعمدين هم من ناحية
.تركيبات الذراع
يأتي معظم التنظيم مع الذراعين
شكل إرسال إشارات غير مقصودة
بالأذرع التي تلهب أو تخفف
.محادثة
:تتضمن أمثلة المنظمين ما يلي
ثني الذراع ورفع اليد مثل توقف t
.لافتة
."قم بتدوير الذراع كما لو كنت تقول "تسريعها t

صفحة 136

شمامسة
غالبًا ما تكون الأذرع هي المحول نفسه ، ولكن في كثير من الأحيان
.المتعاونون مع الأيدي ، تمامًا كما في تنظيم الأفعال
ومع ذلك ، يمكن للناس تطوير مثل هذه المحولات الغريبة والشخصية
أن يقوم الإنسان بطحن ذراعيه معًا أو فرك الرسغين معًا
لإطلاق الطاقة العصبية. المحولات الأكثر شيوعًا للأذرع فقط
هم الرجال يتأرجحون بذراعهم ذهابًا وإيابًا في دائرة كبيرة حولهم
الجذع ولمس اليدين في الأمام أو الخلف. يمكن للآخرين تضمين
تحريك الذراعين عند ملامسة شيء ما عند الانتظار أو في مكان مرتفع
ضغط؛ يمكن أن يكون هذا فرك ذراع على كرسي أو الضغط بقوة
.مع الذراع في الجذع في محاولة للسيطرة على الطاقة العصبية
تذكر أن أي حركة تقوم بها لإطلاق الطاقة العصبية بذلك
يشعر الشخص براحة أكبر هو محول حتى يصبح ملف
عادة. عند هذه النقطة ، تصبح الخصوصية جزءًا من خط الأساس
.للفرد

الأيدي

إذا طُلب منك وصف يديك دون النظر إليهما ، فأنت
.قد تجد ذلك صعبًا. ليس صحيحًا إذا طلبت منك وصف وجهك

هذا مثير للسخرية ، مع الأخذ في الاعتبار أنك ربما تنظر إلى يديك عشرات
.مرات في اليوم ومرات أكثر مما تنظر إلى وجهك
، هذا هو الفرق: يديك أدوات ، وإلى حد ما
أنت تأخذهم كأمر مسلم به. لكن من حيث لغة الجسد ، هم كذلك
تقريبا معبرة مثل وجهك. تذكر أن لديك نزعة أيضًا
للتركيز على هذه الأدوات الأساسية عندما تكون متوترًا. عندما انت
الإيماءات والتكيف والتوضيح والتنظيم هم دائمًا جزء
من الجملة. فقط عندما تقوم بالحاجز يتم تركهم من حين لآخر
خارج. ومع ذلك ، فإن "أدواتك الأولى" مشغولة في العمل بالإشارة إلى مثلك
.حاول احتوائهم
راجع صور الأشخاص وأذرعهم متقاطعة. ماذا
هل لاحظت عن اليدين؟ لا يوجد نمط عالمي لما
لتفعله بيديك عند عقد ذراعيك. يغادر البعض

تفتح اليدين وتقبض على الجسم ؛ يتركها الآخرون مفتوحين. قد يفعل الآخرون
الكرة بقبضات اليد بدافع الراحة أو الإحباط أو الغضب. لا تزال الأيدي
.تحاول التواصل عندما تكون محاصرة من قبل الذراعين
خذ مثالا آخر: ورقة التين. حتى مع الأيدي مكدسة
عند المنشعب ، لأن معظم الناس يتحدثون بأيديهم ، سوف ينثنون
.بغض النظر عن مكان وجودهم
الأيدي والأذرع شركاء في التوضيح. تنسيق
من الاثنين أثناء الهراوة قد تنطوي على استخدام السبابة أو الكل
تمتد الأصابع ، اعتمادًا على الاستمالة. على سبيل المثال ، شخص
من ذوي الخبرة العسكرية تم إعدادها للإشارة بكل الأصابع
ممتد عند إعطاء التوجيهات. مشاهدة ابنه أو ابنته ، و
قد ترى الحركة تتكرر إذا كان الأب نموذجًا يحتذى به
هو أو هي. بهذا المعنى ، فإن لغة الجسد معدية. حاول بهدوء
.تقديم رسام جديد في اجتماعاتك القليلة القادمة للتحقق من ذلك
ما عليك سوى تكرار الإجراء في علامات الترقيم في عبارات المفاتيح. انتبه
الرسام للظهور مرة أخرى. ولاحظ أنه قد يحدث عندك
.لا تتوقعها
يمكن أن تلعب الأيدي دورها في الرسم التوضيحي أيضًا. في الأماكن
حيث يكون الاتجاه نحو أذرع أقل وضوحًا ، هكذا يكون الشخص
أجبرت على احتواء الأسلحة ، تبدأ الأيدي في التحدث بأحجام كبيرة. الاصابع
قيادة النقاط الرئيسية حتى لو كانت تلك النقاط تطبل على العضلة ذات الرأسين
تشابك ذراعيها عندما يتكلم الشخص أو يحجم الكلمات المنطوقة
.ويوضح أفكارها أثناء حديثك
، لأن الأسلحة هي في الأساس وسائل نقل لليدين
معظم المحولات يتم إجراؤها فعليًا بواسطة اليدين. من فرك
والسحب إلى الملاعبة والتمسيد ، تعتبر الأيدي أدوات رائعة لـ
.إطلاق الطاقة العصبية
، فرك المعابد ، وتدليك عضلات الحزن ، وتململ اليدين
فرك الجلد الزائد وفرك الأصابع كلها علامات محتملة على ذلك

، الإجهاد و / أو محاولات تخفيف التوتر. دون معرفة السياق
ومع ذلك ، فإن ما قد تراقبه ليس أكثر من
.عادة شخصية مزعجة بدلا من محول

صفحة 138

يمكن أن تدور أشكال التكيف الأكثر تعقيدًا
الاحتواء وتوجيه الطاقة. إذا كان الشخص يدرك جيدا
يحكي" ويفضل عدم إرسال الرسائل ، هو"
يمكن بسهولة إعادة توجيه كل تلك الطاقة إلى واحدة
نقطة. أنصح أي شخص متوتر أمامه
حشد لممارسة توجيه الطاقة إلى
.أصابع القدم المخفية أو من خلال نقطة على طرف الإصبع
.بذلك بالضبط في هذه الصورة بدون تدريب Jodi تقوم
-أقل سفسستية أخرى
أمثلة مقتبسة من المحاولة
للسيطرة على هذه الطاقة
تشابك الأصابع ، خاصة
بالتزامن مع cially
توتر المفاصل الأخرى من
جسم. النية جيدة ، لكن الإشارات جيدة
أكثر وضوحا من السماح للجسم
.افعل ما سيفعله بشكل طبيعي

الصفحة 139

مستوى الطاقة هو مؤشر جيد على اخفاء. إذا كان الشخص الذي
يظهر عادة طاقة عالية ، يظهر القليل في طريق التململ أو
حركة غريبة حول المواقف العصبية ، إما أنها بخير
.تمارس - أي متطورة - أو غير مضغوطة بشكل حقيقي
حتى الأكثر تعقيدًا سوف يستسلم في النهاية لمحول
في بعض الأحيان ، سواء كانت كلاسيكية أو شخصية. ينظر
عن كثب وسوف تجده. من قطف الأسنان والأظافر إلى الأظافر
القضم إلى بقعة ناعمة من الذقن ، المحولات هي الطريقة التي يتحرر بها الناس
طاقة. خاصة في بيئة محتواة ، قد تكون الأيدي هي
.فقط جزء من الجسم حر في الحركة

الجذع

- الشروط الثلاثة الرئيسية للجذع ، والتي تشمل كل
.من الصدر إلى الوركين صلبة وطبيعية ومستديرة
، مناقشة الجذع هي في الأساس مناقشة للوضع
لأن كل ما يحدث في الجوهر - مصطلح رياضي ل
، الجذع - يحدد ما إذا كان شخص ما سوف يكون مترهلًا أو منتصبًا أو بزاوية
.وما إلى ذلك وهلم جرا

، تشير الأبحاث الحالية إلى إثارة الحالة الطبيعية للشخص
.وأن المواد الكيميائية في الجسم تكبح حالة الاستثارة هذه
، لذا في هذه المناقشة ، بدلاً من استخدام كلمات مثل *طبيعية* أو *عادية*
دعونا نستخدم مصطلح *محايد* لوصف الدولة الواقعة بينهما
.الصراع والاستسلام
عندما تكون في تلك الحالة المحايدة ، تميل إلى أن يكون لديك وضعية
، التي تعكس الأبوة والأمومة ، والتدريب العسكري ، وممارسة الانضباط
وأنواع أخرى من التدريب والممارسة. يمكن وضعك الطبيعي
بث أيضًا قدرًا كبيرًا من المعلومات حول إحساسك بقيمة الذات و
الرسائل التي تدور في رأسك ، وعلاقتك بالمجتمع
على العموم. فكر في بعض الأشخاص الثقيلين جدًا الذين تعرفهم
.الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم. لا يحاولون الانكماش أو الاختباء
تشعر بمدى ارتياحهم لشكلهم. في المقابل ، فكر
لشخص ذو حجم طبيعي أو يعاني من زيادة طفيفة في الوزن باستمرار

الصفحة 140

اتباع نظام غذائي ولا تبدو راضية أبدًا عن شكلها. في كثير من الأحيان
يشبه وضع هؤلاء الأشخاص إرسال منطاد نصه "أنا
".ليس جيدا بما فيه الكفاية
-Kofi re هذه الصورة تلتقط
يتأملون حقيقة أن له
والدتي مرت بها مؤخرًا
مرض خطير أصابها
المستشفى لبعض الوقت. جذعه
يتم تقريبه ، مما يشير إلى أن
، حالة عجز عاطفية
الحزن والسلبي المرتبط به
مشاعر عدم السيطرة. أ
ينقل الجذع في هذا الوضع صفة هامدة تقريبًا. في الدورة
من الاستجواب ، عندما يكون الرجل على وشك الاعتراف ، فإن جسده سوف يفعل
مستديرًا ، يتخذ وضعية ناعمة وبلا حياة بالمثل. يبدو
على الرغم من عدم وجود طاقة لأطرافه. كما ذكرت من قبل ، فإن
.يتدلى الرأس أيضًا ، لذا فإن الصورة بأكملها عبارة عن دمية خرقة
أنت فقط ستذهب إلى أبعد من ذلك
في هذا الاتجاه كعملية التشغيل الخاصة بك
سيسمح النظام ، ونفس الحجوزات
صحيح بالنسبة لمواقف الصراع. إذا كنت كذلك
منضبط جسديًا ، بشكل طبيعي
منتصب العمود الفقري والعضلات ممتازة
- السيطرة ، لتقف قذرة
أكتاف مستديرة ، لا سيطرة عليها
البطن - سيكون محرجا. هو - هي
ليس شيئًا تفعله عادةً. كيف

بعيدًا عن جسدك ، حتى لو كان
حالة الاكتئاب ، سوف تتأثر
بذلك. قد تنحني ، لكن هناك
حد للنعومة. حتى في هذا
حالة استرخاء من المشي على الشاطئ
مع ابنته ، هذا المارينز لا يزال

يحافظ على وضعه المحدد بوضوح. يديه ليست كرة لولبية
.الموقف الجامد لمارينز للسير ، لكن عموده الفقري لا يزال يقول مشاة البحرية
في حالة القتال أو الهروب ، يساعدك الجذع على الوقوف بشكل أطول و
أوسع مما كانت عليه في دولة محايدة. تريد أن تظهر أكبر ؛ الدم و
يتم توجيه الطاقة إلى عضلاتك للمساعدة في جعلك جاهزًا للاستعداد
.العمل ، بغض النظر عما إذا كان العمل قتالًا أو هاربًا
كما أنه يتسبب في ضخ المزيد من الهواء إلى رئتيك ، وهذا طبيعي
يجعل جسمك أكبر. تأثير آخر ، بشكل عام أكثر وضوحا
على الرجل أن تكون كتفيك مربعتين ، مما يفرض راحة يدك
، إلى الداخل وبقبضات اليد لقفل ذراعيك. في هذا المنصب
.أنت على استعداد للقتال ، على الرغم من أنه لا يزال بإمكانك اختيار الطيران
يرسل الجسم كميات غير طبيعية من الطاقة إلى إشارة المفصل
القتال أو الهروب ، بغض النظر عن الجنس. النساء لديهن نسختهن الخاصة
من الموقف الذي وصفته للتو ، لكن الاستجابات الفسيولوجية الأساسية هي
.نفس الشيء

خَواصِر

إذا وضع الرجل يديه على الوركين ، فهذا يعني الثقة ويمكن أن يكون كذلك
عنصر من عناصر التحدي ، ما دامت أصابعه موجهة نحوه
المنشعب. إنه رمز للذكورة والقوة ، غالبًا بالأقدام
انتشر للسيطرة على المزيد من العقارات. في المقابل ، عادة ما تضع النساء
أيديهم على وركهم بأصابع موجهة نحو الخدين المؤخرة
لإظهار نفس المشاعر. إذا فعل الرجل ذلك ، فإنه يبدو أنثويًا. ال
العكس ليس صحيحًا بالنسبة للمرأة. يمكن للمرأة استخدام أي من الموقفين و
.لا تظهر خارج القاعدة
على النقيض من الطريقة التي يقف بها الرجل والمرأة للتعبير عن الغرور
أو الثقة. يُظهر المرء الذكورة من خلال تأطير الأعضاء التناسلية
والآخر يُظهر القوة الأنثوية بالإشارة إليها
الأصول في العمق. عروض القوة تجعلنا نبالغ في الإيماءات
من الجنس الذي نتعرف عليه. تذكر: بمجرد قيام الشخص بذلك
شيء يكفي مرات يمكن أن يصبح جزءًا من خط الأساس ، لذا يديه
.على الوركين قد يكون ببساطة ما تعلمه بيديه
.لا توجد إجابات سهلة

النساء أكثر استعدادًا من الناحية الهيكلية لدمج الورك
الحركة في التعابير أكثر من الرجال. تلعب الوركين دورًا في
وضعية المواجهة ، والموقف الخاضع ، وغيرها الكثير
السلوكيات. يمكن أن تكون الوركين داعمة أو مكونات رئيسية لجهاز

صفحة 143

المصور أو المنظم في النساء. تحريك الورك إلى الزاوية
يمكن أن يكون الجسم وسيلة فعالة للغاية للتعبير عن موقف أو
أمر ، كما في "لا تجرؤ". تستخدم النساء أيضًا بشكل شائع
الوركين كأدوات بطرق لا يحلم بها كثير من الرجال: إغلاق السيارة
باب أو يستريح طفل ، على سبيل المثال. الموقف الذكوري يملي ذلك
يقوم الرجال بتدوير الوركين للأسفل لتقليل التركيز على النهاية الخلفية بينما
يتضمن الموقف الأنثوي التقليدي دفع الطرف الخلفي للخارج في
.موقف أكثر وضوحا وبارزا

تصويب الجسم

الطريقة التي تضع بها الجذع بالنسبة لشخص ما يمكن أن تكون
تحديد الإجراء في إرسال رسالة. لذا فإن الجمع بين هيئة متميزة
يمكن للزاوية مع الحركات الأخرى أن تغير طريقة تلك الحركات
ينظر إليها. الانحناء للأمام بأذرع متقاطعة والنظر إلى أسفل
جسر الأنف مع سحب الفم ، أو الميل إلى الخلف و
فعل الشيء نفسه ، يعطي انطباعات مختلفة. إنه الاختلاف
.بين التهديد (الأول) والغطرسة أو الشك (الأخير)
عندما تتقاطع الذراعين ، تكون الإشارة واضحة: "هل تعتقد أنني
ولد بالأمس؟ " سيكون من الصعب التقاط هذه الإشارة إذا كانت
جاء من طفل أو شاب. هذه الرسائل تلعب بشكل جيد لأن
.من القماش

صفحة 144

-يمكن للزاوية نفسها إرسال رسالة بـ
-بالإضافة إلى الكثير من لغة الجسد الأخرى. نحيف
جي تجاه أو بعيدًا عن شخص آخر هو أ
طريقة استخدام الجسم كله كمنظم
مثال. بدون كلمة أو حتى جزء آخر من
لغة الجسد ، يرسلها الرجل في هذه الصورة
، إشارة فك الارتباط عن الإنهاك
سواء كانت جسدية
.أو عاطفي
من جهة أخرى
اليد ، في هذه الصورة ، عن طريق الميل و
يجمع الزاوية مع الابتسامة ، هذا
يرسل الرجل رسالة واضحة بأنه كذلك
.ازدراء لك

قد يميل شخص متحدي علانية
تجاهك بغض النظر عن التعبير
على وجهه ، ولكن شخص ما أقل من
.سوف يتراجع صراحة إلى الوراء قليلا
كلما قل شعور الشخص بالسيطرة عليه
(بناءً على العوامل الخمسة) ، زاد عددهم
من المحتمل أنه سيأخذ نهج
.رجل على اليمين

في كثير من الأحيان ، يمكن أن يساء فهم الميل إلى الأمام على أنه مواجهة
.أو التحدي
مع ثني يديه وجبينه يشير إلى عدم اليقين ، له
يتم خفض الذقن لتغطية
حُلقُوم. انه يقدم له
أثمن حيازة (له
الدماغ) لك. هذا أي شيء
.لكن التحدي
، إعطاء فرصة
- سيقف الرجال في وضع مائل
المواد الهلامية أثناء حديثهم. معظمهم
-تجده أكثر من عدم الراحة
.قادرة على التوفيق وجها لوجه
إنه موقف مواجهة
غالبًا ما يكون مصحوبًا بعلامة
لاي موقف القدم منفصلة. ل
-يشعر معظم الرجال وكأنه فيولا
.نشوئها من الفضاء

قامة

يمكنك تغيير الطريقة التي تنظر بها بطرق مثيرة من خلال
عمليات التجميل ، ولكن طولك حاليا شيء
أنت عالق مع. كيف تشعر حيال طولك يمكن أن يؤثر على
لغة الجسد من نواح كثيرة. إذا كنت تشعر بقصر ، يمكنك الإيماء أكثر
بجرأة - أي بعيدًا عن الجذع - مما يمكن اعتباره
عادي" أو "نموذجي" ، لأنك تريد أن تشغل مساحة أكبر. او انت"
قد يذهب إلى أقصى الحدود في الاتجاه المعاكس - أي الحفاظ على الإيماءات
"تجاه الجذع - إذا كنت تعتقد أن الشخص القصير يجب أن يكون "قصيرًا
حركات. بالمقابل رجل طويل جدا يريد أن ينظر إليه
كمتوسط أو امرأة طويلة إلى حد ما تريد أن تبدو صغيرة ، ربما
استخدام إيماءات مقيدة للغاية. من المحتمل جدًا أنه جهد لاشعوري
.وهو بالتأكيد جزء من خط الأساس للفرد

145
أرجل
إذا سبق لك أن شاهدت عرضًا رقصًا ، فقد شاهدت
، نطاق التعبير الذي يمكن أن تقدمه زوج من الأرجل. كما هو الحال مع الذراعين
يمكن أن تعمل حركات الساق كرسامين ومنظمين ومحولات و
.الحواجز
أنا المؤجرين
يمكن أن تعمل الأرجل بنفس الطريقة التي تعمل بها الذراعين لإرسال رسالة
عن الأفكار. عندما يقوم شخص ما بتحريك ركبته لوضع علامات الترقيم أ
.يعتقد أنه غالبًا ما يتم تفويته بسبب الطاولة أو المكتب المستخدم كحاجز
يمكن أن ترسل الأرجل إشارة واضحة لا لبس فيها ، أو إشارة واحدة أو أكثر
الرسائل المخفية وغير المقصودة. هذه الصورة المطروحة من المفترض أن
إرسال رسالة واضحة عن الجنس الغزلي. المتعمد
الرسائل في هذه الصور لا لبس فيها بنفس القدر. يقول أحدهم "تعال
هنا"؛ الآخر يقول: "اقترب بحذر". على الرغم من أن
الرسالة التي يتم إرسالها مع صليب الساق في الصورة الثانية هي أ

الصفحة 147

،الحاجز الكلاسيكي ، يتم استخدامه كرسام في هذه الحالة. غالباً
سيؤدي استخدام الحاجز إلى فرصة أن تصبح الأرجل
الرسامين ، حيث أن وضع الأرجل في مكان مغلق يخلق ملف
.موقع رئيسي للقدم لتوضيح وجهة نظر العقل
قد يكون الرسام ركلة طفيفة ، كما لو كان يتعامل مع ملف
كرة قدم خيالية ، أو عبور الساقين للتركيز. احرص
مع هذا ، على الرغم من. يمكن أن يكون لبناء الشخص وتدريبه تأثيرًا رائعًا
صفقة تأثير على ما إذا كانت الساقين متقاطعتين أم لا. رجل مع
غالبًا ما تجلس الأرجل السميكة نسبيًا مع قدم واحدة متدلية فوقها
الساق المعاكسة. بالنسبة لبعض الناس ، يبدو ذلك مغرورًا ، ولكن بالنسبة للشخص
عند القيام بذلك ، قد تكون هذه هي الطريقة الأكثر استرخاءً للجلوس. في المقابل ، أ
.من المحتمل أن يجلس "الرجل الأوروبي المحترم" وسيقانه مربوطتان بإحكام
يمكن للمرأة أن تدلي ببيان قوة متعمد من خلال الجلوس معها
عبرت رجليها وأشار كعبها العالي إلى شخص ما. إنه رسام
تتخلل ثقتها من خلال الجنس ، من خلال الثقة
الذوق في اختيار هذا الحذاء ، والحزم من خلال توجيه الكعب إليه
.الشخص

الصفحة 148

المهاجمون ب
يمكن أن يكون وضع الساقين قاعدة ثقافية أو حاجزًا. إذا كانت الأرجل
متوترة ومشدودة ، إنها حاجز ؛ إذا كانت طبيعية وأقل صلابة ، فهي
على الأرجح تكيف ثقافي. الموقف الذي اتخذه الرجل على

.من المحتمل أن تكون الصفحة السابقة تكيفًا مع عرضية الساق التي تناسبه
الموقف الذي اتخذته الشابة حاجز يظهر أنها تشعر بها
خجول أو غير آمن. ضع في اعتبارك الحواجز النموذجية التي يستخدمها الناس كل يوم
وحيث الفرصة لبث رسالة ترقيم
قد تحدث. في هذه الحالة ، يكون قد أنشأ حاجزًا ويرسل
.مراسلة متعمدة بابتسامة متكلفة ونظرة على نظارته
عن غير قصد ، خلق موقفًا غير طبيعي من شأنه أن يضعه
.لتوضيح حتى الأشياء التي لا يخطط للإشارة إليها بيديه
.لقد أنشأ أيضًا منصة رائعة لمحولات التلغراف
أصابعه ، ورجله مكشوفة ، وبارزة للعيان
.ذراع أخرى خلقت مسرح إشارات
R EGULATORS
وفي حالة الأخيرين: يستطيع بسهولة
تنظيم المحادثة عن طريق فك الكلمات
أرجل وتميل إلى الأمام أو يتأرجح بحرية
القدم الحرة للدلالة على نفاد الصبر. بالرغم من
الشابة بجانبه تستخدم حاجزها
للتأثير ، يمكنها بسهولة استرخاء قوامها
وتنظيم المحادثة بعبورها
.أو تقلب جذعها ورجليها في مواجهتك
في هذا الوضع ، يكون نموذجنا مطلقًا
تنظيم ليس فقط التدفق ولكن محتوى
محادثة. ستحصل على فك ساقيها
تدفق مختلف للمحادثة. ينتشر
سوف تستحضر قدميها متباعدتين عن الكتفين
آخر. على الرغم من أن هذا محض مرات عديدة
إشارة غير مقصودة ، هذه الصورة بالتأكيد
يظهر امرأة شابة تتحكم في كل شيء
.الجسم لتنظيم المحادثة

_ شمامسة
عندما يجلس الرجال ، وخاصة الشباب ، مع فتح الساقين أو
عبرت ، يمكن أن تتسرب الطاقة من الأرجل في المحول. المحولات
يمكن أن تأخذ شكل القدم المتساقطة ، أو تحريك الركبتين للخلف و
إذا كانت الأرجل متباعدة. أي شكل من أشكال إطلاق الطاقة لتشمل
طحن الساقين ممكن عندما يجلس الشخص القرفصاء ، أو حتى
عندما يقف شخص القرفصاء مثل نموذجنا السابق
.صفحة

قدم

سيستخدم الرجال بشكل عام القدمين لزيادة المساحة
.يملكون. موقف القدم العريض يرسل رسالة ألفا
من الغريب أن الوقت الأكثر شيوعًا للقيام بذلك هو عندما يكون شخص ما
غير متأكد من موقفه. بعدما هو

هي حالة ألفا الثابتة ، سوف يفعل
.تجد حاجة أقل لهذا السلوك
في الثقافة الأمريكية ، والعديد
الآخرين ، يذهب الناس إلى أبعد مدى
إخفاء أقدامهم أو على الأقل للتنكر
مظهرهم الحقيقي بالتزين
-لهم بالأحذية. غالبًا ما تكون القدمين
، خلف حاجز بالإضافة إلى الأحذية
عادة مكتب أو طاولة ، لذلك من السهل
الابتعاد عن محولات مثل الشباك
أصابع القدم أو تحريك القدم من جانب إلى آخر
-لأنه لا يمكن لأحد أن يرى قدميك على الإطلاق
طريق. في أوقات أخرى ، أنت واقف
-قدميك ، لذلك فإن حركتهم تمنع
، نتيجة لكل هذه العوامل .ited
إنها منطقة من الجسم قلة من الناس
.فكر في السيطرة

صفحة 150

عندما أقوم بتدريس لغة الجسد ، أختار الناس ليأتوا إلى المقدمة
من الغرفة والجلوس على طاولة أثناء جزء من الفصل. أرى البعض
:من نفس حركة القدم التي رأيتها في الاستجوابات الحقيقية
.ينمو الانزعاج ، أصابع قدميه تشير إلى الباب
أحد التفسيرات الشائعة لعبور القدمين هو أن
يحاول شخص إبعادك. لا تقفز إلى هذا الاستنتاج ؛ أنت
بحاجة إلى أخذ السياق في الاعتبار. تأمل في تشريحه أولاً
للجميع. شخص طويل القامة على كرسي منخفض إما أن تكون قدميه متقاطعتين أو
"ركبتيه في أذنيه. امرأة نشأت على تبني "متواضع
عادة ما تعبر وضعية قدميها لأن والدتها قضت 18 عامًا
.سنوات تخبرها كيف تجلس السيدات
في بعض الأحيان ، تتجه النساء أيضًا بشكل لا شعوري إلى الداخل ، وهو
الفعل الذي يوحي بإحساس القهر ، خاصة في الجنس
الموقف. هذا الوضع الخاضع شائع بين الشابات في
.الظروف الجنسية التي لا يكونون مسؤولين فيها
يمكن للقدم أن توضح وتتكيف وتشكل حاجزًا. في أغلب الأحيان هم كذلك
لا تستخدم عن قصد كمنظمين ، ولكن يمكنها تسريب هذه الرسالة كـ
حسنًا. فكر في التنصت على القدم للتكيف ، وإرسال رسالة واضحة
للأطراف الأخرى التي أنت على استعداد لمغادرتها. التأثير أيضا
منظم ، سواء كنت تنوي ذلك أم لا. غالبًا ما تخدم القدمين أ
دور داعم في الحواجز لأنه من الصعب حماية أي شيء
بالقدمين. الاستثناء هو الأحذية باهظة الثمن لعرضها
صورة التفوق. يمكن للقدمين الختم والقصف والنقر والإشارة إلى
.توضيح على طول الطريق - العمل مرة أخرى كمنظمين

إجمالي

، وجهاً لوجه ، جسدنا كله هو قناة للتواصل
بعضها متعمد وبعضها عرضي. كما تذهب عن الخاص بك
في الحياة اليومية ، انظر إلى نفسك ومن حولك ، ولاحظ
اختلاف. العوامل الخمسة للوعي الذاتي والتطور
الاستمالة ، والوعي بالمواقف ، والشعور باستحقاق الآخرين

صفحة 151

تؤثر باستمرار على التعبيرات ، كما أنها تعكس تأثير
، الإجراءات السابقة. عندما تنظر إلى الرسائل التي يرسلها الآخرون
اسأل نفسك ما هو تأثير كل من العوامل الخمسة على
.رسالة
للمتعة فقط ، حاول عزل كل جزء من لغة الجسد
، الانتقال من الرأس إلى أصابع القدم. أثناء القيام بذلك ، قم بتسمية كل منها بالعلامات: إيماءة
المصور والمحول والحاجز والمنظم. في الوقت الحالي ، فكر مثل أ
.طفل ويتساءل ماذا يعني ذلك. سوف نربط كل ذلك لاحقًا

صفحة 152

الفصل 6

مسح الجسم: عدم الأفعال



بسهولة ربط الموضوعات التي يتم تناولها هنا

.العوامل الخمسة للتنشئة: الوعي الذاتي. الرقي
الوعي الظرفي؛ الشعور باستحقاق الآخرين و
ما هو الصحيح والأسلوب الشخصي ، أو الاستمالة. في الحقيقة ، حتى أنت
رأى في الفصلين السابقين كيفية حركة أجزاء الجسم
يعكسها ، قد تكون هذه هي الجوانب الأساسية للجسم
اللغة التي تربطها بالعوامل. يشملون كيف أنت
قم بتعديل صوتك وما ترتديه ، والذي يمكن أن يكون نتيجة
مداولات كبيرة أو عدم تفكير كامل. عنصر آخر ل
النظر في الجوانب غير القابلة للتغيير من مظهرك - كيف أنت
تعامل مع ما أنت وكيف ترى الآخرين المختلفين
.منك

مسافة
تلعب الثقافة دورًا مهمًا في مدى قربنا من كل منهما
آخر. ومع ذلك ، يبدو أن بعض الأشخاص لا يمتلكون نموذجًا تقليديًا
.الشعور بالتقارب والمتحدثين

صفحة 153

تبلغ المسافة الاجتماعية في العديد من الأماكن حوالي 6 أقدام - وهذا معطى
خيار لفصل نفسك عن الأشخاص الذين لا تشترك فيهم
محادثة معهم ، ستبقى على بعد 4 إلى 6 أقدام منهم. عندما يكون هذا
تنتهكه الضرورة ، كما في المصعد أو الشارع المزدحم ، الناس
فك الارتباط وكسر الاتصال البصري. فكر في مدينة نيويورك. رغم ذلك
مباشر وحازم للغاية ، قلة من سكان نيويورك يتواصلون بالعين على
شارع. قد تعتقد أنها ثقافة ، لكنها في الواقع بدائية للغاية
.إرسال الإشارات
في الولايات المتحدة ، متوسط مسافة المحادثة حوالي
طول الذراع ما لم تكن معتادًا على شخص ما ، وبعد ذلك
يمكن أن يكون أقرب قليلاً. عندما تكون حميميًا مع شخص ما ، كل شيء
من تلك المسافة يختفي. الناس الذين هم مرتاحون جدا معهم
سيجد كل منهما الآخر ويحاول أن يكون سريًا سببًا وطريقة
.للوقوف بشكل أقرب

أصوات

في 10 يونيو 2009 ، من المفترض أن اللغة الإنجليزية حصلت على واحدة
المليون كلمة: *الويب 2.0* .سواء كان بعض الملايين يمتلكون أم لا
الجدارة المشكوك فيها ، هذا التطور وثيق الصلة بمناقشة الجسم
اللغة لعدة أسباب. بادئ ذي بدء ، لغتك الأولى
أنماط عقلك. هذا هو السبب في أن المتحدثين الأصليين للغة الإنجليزية لديهم امتداد
الميل لرؤية "كل شيء ممكن": يمكنك تحويل أي كلمة إلى
فعل أو صفة ؛ يمكنك عمل عدد لا نهائي من الأسماء القبيحة
ثانيًا ، قد يكون لدينا مليون كلمة ، لكننا ."ization" عن طريق إضافة
ما زلنا لا نستطيع دائمًا إيصال وجهة نظرنا بالكلمات وحدها. "هل بامكانك
تفضل الكذب؟ " يحتاج إلى نبرة الصوت والتأكيد على كلمة لنقلها
.معنى خاص
يشير الصوت إلى هذا النوع من الاتصال الصوتي الذي يؤثر
المعنى - السرعة ، ودرجة الصوت ، وما إلى ذلك - بالإضافة إلى المقاطع الفردية مثل
، آه" و "أم" ، يستنشق بحدة ، زفير قوي ، أزيز"
والأصوات الأخرى بخلاف الكلمات. يمكنك تصنيفهم بشكل عام على أنهم
.توضيحي أو احتواء أو عادي

صفحة 154

:يمكن أن يختلف الدور الذي يلعبونه في التواصل
يمكن أن يتغير إدراج مقاطع غير كلمات في الجملة

"، وتيرة الاتصال. شخص ما يقول "أممم
على سبيل المثال ، يقطع تدفق الجملة في
بطريقة غير مقصودة. قد يكون الشخص يبحث عن
الكلمة الصحيحة ، لذا احترس من حركة العين لمعرفة ما إذا كان
تحاول الوصول إلى الذاكرة أو الخيال. احترس أيضًا من
محولات. شخص يعتمد على تلك المقاطع غير الكلامية
.لأن الحشو قد يكون مجرد عصبي للغاية
، اعتمادًا على الجودة الصوتية التي تلتقطها — صارخة t
غنائي ، خشن ، لاهث - ستشعر بـ
عواطف الشخص. عندما يزفر شخص ما بشكل متفجر
أثناء حديثك ، ربما تكون قد حفزت أيضًا
الكفر الشديد أو الإحباط. يمكن أن يكون الشهيق الحاد
دلالة على الخوف أو المفاجأة. مشاهدة ما الحاجب
والفم في نفس الوقت لتضييق نطاق
.الاحتمالات
يمكنك أيضًا التقاط الأقوال التي تعبر عن نغمة أو
النطق الذي يبدو غير طبيعي بالنسبة لك. هذه الجوانب الدقيقة من
يمكن أن يعطي الكلام معلومات حول المكان الذي نشأ فيه الشخص أو
نوع الأشخاص الذين قضى وقتًا طويلاً معهم. إذا اخترت ذلك
فوق ، لديك فكرة إضافية عن التأثيرات الثقافية: إذا كان الشخص
عاش في تلك المنطقة أو مع أشخاص من تلك المنطقة لفترة كافية للاختيار من بينها
حتى مثل هذه الإقليمية ، ثم هناك احتمالات جيدة أن لغة الجسد
، يظهر ذلك أيضًا. يمكنك أن تخبر جنوبيًا بشكل فمه
وعندما يحاول غير الجنوبيين تقليد اللهجة ، عليهم أن يفعلوا ذلك
إعادة تشكيل أفواههم لتكون مقنعة. سي إن إن كامبل براون
والممثلة هولي هانتر مثالان رائعان على النساء اللواتي يمكنك ذلك
تعرف على أنها جنوبية حتى مع إيقاف الصوت. نحن الجنوبيون لدينا
الميل إلى التحدث بأحرف متحركة مسطحة ؛ نحن لا ندور أفواهنا ، و
.هذا يؤدي إلى فم مسطح

لدي زميل هندي بلكنة فريدة. هو عنده
طور صوتًا عالي النبرة يخفي مكانه بشكل فعال
انه من. تتضمن آلياته رفع لسانه إلى أعلى
فم. ومن المثير للاهتمام أنه قام أيضًا بتعديل جوانب معينة من جسده
لغة "أمركة" لهم لأنه يدرك أن بعضها
إيماءاته الأصلية (الموصوفة بإيجاز في الفصل 3) قد تمنعه
.التواصل مع غير الهنود
معظم الناس الذين عانوا من التحولات الصوتية ليسوا قريبين
علم مثل الرجل الهندي. ماريان لديها صديق قضى
سنوات تدريس اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية في اليابان. عندما هو
عادت إلى الولايات المتحدة ، لاحظت تغييرًا واضحًا في
نبرة صوته. كان قد بدأ يتحدث اليابانية عندما كان كذلك
في الخارج ، وعلى ما يبدو ، لأنه تبنى نغمات اللغة

بدلا من مجرد تعلم المفردات. غيرت الطريقة التي بدا بها
.باللغة الإنجليزية

الملابس والشعارات والإضافات الأخرى

شارة ، قطعة ملابس ، ساعة - كل هذه الأشياء يجب أن تكون كذلك
مجمعة مع الحركات والأصوات كجزء من لغة الجسد في
حالات عديدة. تنقسم إلى فئتين: تلك التي يتم ارتداؤها عمدا
.لإرسال رسالة ، وأولئك الذين يرتدونها لدلالة شخصية
مثل إيماءة من ثقافة غريبة عن ثقافتك ، قطعة من الملابس
أو ملحق لا يعني شيئًا للمبتدئين ، أو للأشخاص الذين
ببساطة لا تهتم. جاء رجل في منتصف العمر لمقابلة عمل
مع ساعة باهظة الثمن وأزرار أكمام ودبوس ، كل ذلك يدل على أنه
ينتمي إلى الأخوة الحصرية. لأن عضويته فيها
لم يكن للمحاور أي تأثير على مؤهلاته للوظيفة
تجاهلت البلينغ. مما جعل الرجل غير مرتاح. من الواضح أن
.سيرتفع رأي المحاور عنه إذا كان قد لاحظها فقط
وهكذا قام المرشح برفع كم معطفه برفق لإظهاره
من أزرار الكم وراقب ، ولمس الدبوس برفق. هذا لم يحدث
استخرج تعليقًا أيضًا ، لذلك صرح للتو أنه عضو
للأخوة. خلال المقابلة ، أدى هياجه إلى

محولات. وإحساسه بقيمته الذاتية ، وهو ما كان عليه بالمعنى الحرفي
يرتدي أكمامه ، من الواضح أنه لم يشاركه المحاور ؛
هذه الحقيقة ، أيضًا ، ساهمت في حاجته إلى محولات. الفقير
.كانت فوضى تململ
Late Night With Jimmy الممثل الكوميدي جيمي فالون ، يستضيف الآن برنامج
فالون. قصة ظهوره الأول في برنامج حواري تلفزيوني
David مع *Late Show* توتره حول كونه ضيفًا في برنامج
ليترمان للحصول على نصائح الموضة من المصمم الذي يرتدي الملابس
فالون يرتدي قميصًا بقيمة 300 دولار وبنطلون جينز بقيمة 200 دولار. أول شيء ليترمان
قال له كان شيئًا مثل "شكرًا على التأنق". بدلاً من
"التي أصبحت جزءًا من لغة الجسد "الأنيقة والورك
جيمي فالون ، أقنعت ملاحظة ليترمان الجميع باستثناء معظمهم
مصممي الأزياء المميزين أنه كان فنانًا كوميديًا صغيرًا لم يفعل ذلك
اهتم بما يكفي لتلبيس العرض. فقد بيان أزياء فالون
.قوتها ، تمامًا كما فعل المرشح للوظيفة
من ناحية أخرى ، قد يتم اختيار الملابس أو الشعارات
كن جزءًا من رسالة غير واضحة. يعتقد الكثير من الناس بلدي
كان والد الصديق متعجرفًا لأنه كان يرتدي مفتاح فاي بيتا كابا
-على بدلته كل يوم. كان بمثابة تذكير شخصي بموقفه
... دردس. كان الأمر كما لو كان يقول للعالم: "احمليني المسؤولية
، لأن هذا هو ما أستطيع القيام به ". تلك الأنواع من الشعارات الشخصية
سواء كانت رموزًا دينية أو جوائز أو قطعة مجوهرات

-من شخص يعني الكثير ، يمكن أن يكون رمزًا قويًا للشخص
معايير آل ومحفز يومي. بافتراض أنك تعرف المعنى
إن ظهور شعار شخص آخر دون توضيح ذلك هو بنفس السوء
كإستنتاج حول الأسلحة المتقاطعة عندما لا تعرف شيئًا
.حول خط الأساس للشخص أو السياق أو الثقافة
إذا سمعت يومًا أحدهم يقول "هذا الشخص يعتقد أنه أفضل
من أنا "بعد إلقاء نظرة واحدة على شخص ما ، تشير هذه الملاحظة
انعدام الأمن بشكل كبير. إجابتي هي: "كيف يمكنك أن تعرف
هذا بمجرد النظر إلى شخص ما؟ " إنه نفس ما يفترضه الناس
أن ارتداء والد صديقي مفتاح فاي بيتا كابا هو لفتة
.يستهدف العالم ، بدلاً مما يعنيه حقًا

لقد لاحظت شيئًا مثيرًا للاهتمام مثل الانكماش الاقتصادي في
أجبرت الولايات المتحدة العديد من العاطلين عن العمل والمؤهلين جيدًا على ذلك
مواجهة حقيقة أن الوظائف الجيدة كانت نادرة: العديد من الأشخاص الذين قابلتهم
في المطارات أثناء رحلاتي المتكررة إلى إجراء تغييرات في
لغة الجسد لمحاولة التغلب على الصعاب السيئة. أردت أن أصنع
بالتأكيد لم أكن أتخيل التغيير ، لذلك حددت موقع المقالات التي تغطي
هذا الموضوع بالذات. لم يعد يعتقد العديد من المسافرين من رجال الأعمال "العمل
غير رسمي "يجب أن يكون اللباس الافتراضي عند الطيران ؛ لقد بدأو
يرتدون بدلات. لم يرغبوا في أن يتم الاعتراف بهم على أنهم كسالى. من
لقد أرادوا أن يُنظَر إليهم بخطوات واثقة إلى روابطهم الحريرية
ناجح. إنه يذكرني بالمثل القديم المتمثل في محاولة تجاوز
الدب: ليس عليك تجاوز الدب ؛ عليك فقط أن تتفوق
.صديقك

الإعاقات والاختلافات

عين تجول ، ترتجف من مرض باركنسون ، منهارة
الجذع من حادث - هذه هي العديد من العوامل التي يمكن
تصبح جزءًا من خط الأساس لشخص ما. في قراءة جسد الفرد
اللغة ، فهذه العوامل ليست أنواعًا من الرسائل في حد ذاتها ؛
لديهم مكان في ذخيرة الجسم الطبيعي والمريح للشخص
.لغة
مع الإعاقة يأتي تكيف السلوك البشري. ليس
تختلف عن التكيف مع ثقافة جديدة. قد يستغرق الاتصال
.على الأشكال التي يعتبرها المجتمع غير نمطية أو غير طبيعية
قد يضع العيب الخلقي شخصًا في محاولة مدى الحياة للتحرك
نحو لغة الجسد "العادية". وعند العجز
يحدث في حياة البالغين من خلال الصدمة أو المرض ، قد يكون الشخص
تشعر فجأة بالحاجة إلى إعادة ضبط جميع أنواع لغة الجسد لتناسبها
، في. خط الأساس للفرد - أي ما هو طبيعي لذلك الشخص
أو ما يصبح طبيعيًا لهذا الشخص بمجرد أن يتكيف مع الجديد
الظروف - قد تنطوي على التعبيرات والإيماءات التي تبدو
غريب عليك. انتبه لأنماط السلوك واحترس منها

الانحرافات كما تفعل مع أي شخص آخر.

صفحة 158

مسح الجسم: عدم الأفعال

157

الأشخاص الذين يختلف لونهم أو حجمهم أو شكلهم عن الآخرين
من حولهم قد يحاولون أيضًا التكيف من خلال لغة الجسد. آحرون
،سوف يذهبون إلى الطرف الآخر ويؤكدون على اختلافهم. مرة أخرى
يمكن أن يصبح كلا النموذجين جزءًا من خط الأساس للفرد. انا املك
صديق كبير جدًا يبلغ ارتفاعه أكثر من 6 أقدام ويزن تقريبًا
جنيها. يبدو أنه يمكن أن يقذفك في الأرض ، و 350
يستخدم ذلك لصالحه. عندما كنت في شاحنة معه
،كان رجل آخر يقترب منه كثيرًا في حركة المرور. قال لي
شاهد هذا" وبدأ يلقي ذراعيه كما لو كان"
في حالة من الغضب العارم. الرجل الآخر تراجع. لقد اتخذ قرارا واعيا
لاستخدام لغة الجسد لرجل كبير جدًا وتعلم استخدامها معها
.تأثير رائع ، يجعل "الأشخاص الصغار" من حوله يشعرون بأنهم أصغر حجمًا
في هذه الحالة ، كان يشير عمدًا إلى شيء آخر غيره
كان يفكر ، ولكن بقصد. لقد نجحت لأنه حتى الأغمق
.منا يمكن أن يتعرف على الغضب ، وبالنسبة لشخص بهذا الحجم ، فهو قوي

الصفحة 159

الصفحة 160

159

الفصل 7

ربط كل شيء معًا



أي شيء آخر ، يمكن أن يكون تحليل لغة الجسد

مبالغ فيه. للإشارة إلى أن كل إجراء يتخذه شخص ما له
المعنى سيكون إهانة لذكائك وأقل
من الصحيح. ادرس لغة الجسد كمجموعات من الأعراض. لو أنه
يبدو أنه يجلس على درج بينما يتحكم في يديه ، هناك
طاقة عصبية تحاول أن تتركه. يمكن أن تساعد مؤشراته الأخرى

عليك أن تفهم سبب كونه حزمة أعصاب. إذا كان حقا جالسا
على المسار ، سترى مجموعة من الحركات المرتبطة بالألم بدلاً من
.القائم على القلق. معظم هذه الملاحظة بسيطة
الخبرة تدور حول المعرفة التي تتقاطع مع الناس. لا مقدار
دراستي للناس يمكن أن تحل محل المعرفة الحميمة التي لديك
شخص ما. يقوم المستجوبون بتحليل الأعراض السلوكية. هذا يساعدنا
لفهم الدوافع والدوافع ، وخلق وضع مثالي
للتعاون. كل ذلك متراكب على كمية هائلة من
.جمع المعرفة ودراسة هدفنا
إذا كنت تعتقد أنه يمكنك معرفة مقتطف هنا ومقتطف هناك
تحليل سريع لكل شخص وأي شخص تقابله ، فقد فاتك
.النقطة الرئيسية حتى الآن

الأخطاء الشائعة

في جميع أنحاء الكتاب ، رأيت أسبابًا تجعل من السهل القيام بذلك
يسيء تفسير لغة الجسد. في هذا القسم ، أريد تسليط الضوء
بعض الفخاخ التي يمكن أن تقع فيها على وجه التحديد ، لأنه لديك الآن
زيادة الوعي بكل من المتعمد وغير المتعمد
المراسلة. بعبارة أخرى ، بعد أن تراكمت لديك بعضًا منها
فهم لغة الجسد ، من السهل عليك التنقل
.قراءة المعنى في كل شيء

الخدش

.سواء كان الأمر يتعلق بالأنف أو الساق أو الذراع أو الأذن ، فإن الخدش ممكن أيضًا
في معظم الأحيان استجابة طبيعية للمحفزات ، إلا إذا كانت معتادة و
سلوك خاص. هذا لا يعني أن الحافز لا يمكن أن يكون
الإجهاد ، والسبب شيء غير حكة حقيقية. كما تشاهد
يدرك أي شخص أن الخدش يمكن أن يكون استجابة لدغة حشرة أو طفح جلدي
-أو بعض ردود الفعل الأخرى. الأهم من ذلك ، يمكن أن يكون الخدش طبيعيًا
رال استجابة للحكة الناجمة عن الإجهاد ، أيضا. عندما يصبح الناس
شديدة الحساسية نتيجة للتوتر ، وحكة الأشياء ، وأحيانًا
.يخدش الشخص جلده ببساطة لأنه إجراء افتراضي

الموقف والجذع

، لدى الناس بشكل طبيعي سلوك متحكم فيه أو مترهل
، أو ، كما هو الحال مع معظم الناس ، في مكان ما بينهما. لنفترض
بدون أي معلومات أساسية ، هذا الموقف القذر يعني
أي شيء آخر غير الموقف القذر هو إسقاط من جانبك. ل
افترض أن وضع الرقبة المستقيم الصلب يرسل تلقائيًا موقفًا معينًا
الرسالة هي أكثر من نفس الشيء. مع عدم معرفة الشخص
الخبرات السابقة أو الاستمالة ، لا يمكنك استنتاج شيء عنها
.حالته العقلية
- مثل المحقق الذي لاحظ موضوعًا قبل أي
عادة ما يكون لديك بعض المعرفة بالأشخاص قبل الاجتماع
لهم للمرة الأولى. إذا لم تقم بذلك ، وتقوم بتقييم شخص ما

اجتمع للتو ، علق الحكم وانتبه لما هو الشخص

الصفحة 162

يفعل عادة كما تتكلم. لاحظ نهجها في التفاعل ، و
قارن التفاعل معك بمبادلاتها بآخر
شخص أو مجموعة. إذا استجابت بحرية وراحة وراحة
مجموعة معينة ثم تتحول إلى مجموعة روبوتية جامدة وموجهة لحركة المرور
شرطي في المجموعة التالية ، فإنه يشير إلى إدراكها لتعريف الذات
مع تلك المجموعة. وبالمثل ، إذا كانت طبيعية في مجموعة معينة ثم
-يبدو مستديرًا ومصالحيًا في المجموعة التالية ، فهمها
-جي من منصبها أقل من ألفا للمجموعة الثانية. لإعادة
حليف فهم المكان الذي يناسبها ، رغم ذلك ، تحتاج إلى مشاهدة الرقص
بينها وبين الآخرين. من الممكن تمامًا أن تكون سيدة
من لغة الجسد وفعل استنكار الذات الناعم هو ببساطة القيام به
يشعر الآخرون براحة أكبر لأنهم غير مرتاحين لـ
شرطي المرور في الغرفة. أخيرًا ، الشخص الذي يتحرك تمامًا معه
-سهولة الانتقال من مجموعة إلى أخرى دون تغيير سلوكه أو رجله
.مريحة بنفس القدر في جميع المجموعات nerisms
علامات القلق
مع بعض الأشخاص ، قد تلاحظ هيجانًا متزايدًا أثناء
مسار اجتماع أو محادثة طويلة. لا تفكر بالضرورة
انه انت. قد يكون الشخص مدخنًا ينتظر عذرًا عن الهدوء
نفسه أو شخص جائع أو يتذكرها فجأة
يحتاج الطفل إلى أن يتم اصطحابه من المدرسة. خلق الهدوء الذي يعطي
للفرد فرصة لاتخاذ الإجراء المطلوب للتخفيف من
.قلق
إذا كان الشخص الذي قابلته للتو يعاني من القلق ، فاستمر في المشاهدة لمعرفة ما إذا كان
، إنه جزء من خط الأساس. يبدو أن بعض الأشخاص يتحركون طوال الوقت
خاصةً بقدم واحدة ، كما لو كان يتم تشغيل بعض الموسيقى السريعة
داخل رأس الشخص. إذا بدا الأمر كما لو أن الموسيقى قد فجأة
توقف ، ثم أتساءل لماذا. ربما تكون قد قلت أو فعلت شيئًا ما
لإشراك الفرد بشكل كامل - بطريقة جيدة أو سيئة - ذلك
.لقد تسببت في انحراف عن خط الأساس
لقد مررت مؤخرًا بتجربة مع شخص قلق للغاية
ذكرني أن تفسير لغة الجسد هي مسألة قراءة

صفحة 163

أعراض؛ إنها ليست أداة لقراءة العقل. كنت أقابل ثلاثة
كبار المرشحين لشغل منصب. دخل أحد المرشحين برفقته
نظرة "أوه ، اللعنة" على وجهه. كان من المستحيل أن أفتقد ، وأنا
سألته ما هي المشكلة. قال ، "كنت أتمنى ألا تكوني كذلك
الرجل." أوضح أنه قد تم إخباره بأن جريج هارتلي سيفعل ذلك

إجراء مقابلة معه للحصول على الوظيفة ، والبحث عن المعلومات عبر الإنترنت
بالاسم. وجد إشارة إلى حقيقة ذلك ، في واحدة من بلدي
كتب سابقة ، كنت قد رويت قصة عن إجراء المقابلات. الذي - التي
قادته إلى عمليات بحث أخرى واكتشاف خلفيتي كـ
محقق وخبير لغة الجسد. اعترافه الصريح بذلك
صدمته هذه الحقائق مما جعل من السهل علينا المضي قدمًا في
مقابلة. لو لم يعترف بمعرفة أي شيء عني ، هذا
كان يمكن أن يكلفه أي مزيد من النظر للوظيفة. وأود أن لا
عرفوا لماذا بدا قلقًا وغريب الأطوار. كل ما استطعت
.هل لاحظت الأعراض أنه كان غير مرتاح للغاية

الحكمة الشائعة

-الإرشادات الأربعة التي أقدمها هنا لمساعدتك على تجنب حدوث
:أخطاء مون هي هذه
.الاتصال هو التفاوض .1
قد لا تكون قادرًا على تحديد المشاعر .2
تم التعبير عنها ، ولكن يجب أن تكون قادرًا على معرفة ما إذا كانت إيجابية أم
.سلبي
.ESP تحليل لغة الجسد ليس .3
المواد التي تؤثر على العقل والجسم تؤثر على الجسم .4
.لغة

تفاوض

في مدرسة اللغات التابعة للجيش ، تعلمت اللغة العربية لغرض
طرح الأسئلة والحصول على المعلومات. على الرغم من كل لغة
يمكن أن يطلق عليها "لغة التفاوض" ، لأنه من المفترض أن
تساعدنا على التوصل إلى فهم مشترك ، تدريبي على وجه التحديد

أكد هذا الدور. كنت أستخدم اللغة العربية في مواقف حقيقية في كثير من الأحيان
اصطدمت بموقف كنت بحاجة فيه للتفاوض من أجل شيء مشترك
المعنى باستخدام أي كلمات عرفتها. ومثل
، أي شخص آخر يجد نفسه في موقف تفشل فيه المفردات
.لقد لجأت إلى الإيماءات للمساعدة في إيصال وجهة نظري
في يوم من الأيام ، كنت بحاجة إلى مفتاح ربط أنبوبي وزردية وبعض الكماشة
شريط كهربائي. من الغريب أن هذه العبارات لم تظهر أبدًا
المناقشات السياسية التي أجريناها في مدرسة اللغات. لذلك صعدت
لرجل كان يقوم بعمل مفيد وقال ، "أنا بحاجة إلى بعض
أدوات." سألني أي نوع. "أحتاج إلى شيء يدير أنبوبين
معًا "هو تقريبًا ما قلته حيث استخدمت يدي للتوضيح
ماذا اردت. كبرت عيناه وتمتم أنه يفهم
ما أردت ، استخدمت كلمة كماشة ، ثم أعطتني الأداة
ضروري. إذا لم يفهم ، وربما أحضر لي شيئًا
.مختلف تمامًا ، كنا سنعود إلى التفاوض
أعتبر خطوة أخرى إلى الأمام. ماذا لو لم يكن هناك حديث مشترك بيننا
، لغة؟ أبدأ في استخدام يدي لتوضيح حركة ملتوية

وتقترح فتحة تكبر ثم تصغر. ما هو
كان من المفترض أن أعتقد أنني أريد؟ اعتمادا على هذه الثقافة المحلية ، هو
قد أعتقد أنني أطلب دخانًا أو شيئًا جنسيًا أو أي واحد من
.عدد من الأشياء
ضع التفاوض في الاعتبار كلما حاولت الفهم
لغة جسد شخص ما (أو لغة منطوقة). العمل مع
فرد بروح التعاون والتسوية ، وليس "س يعني
." هذا ، بغض النظر عما تحاول التعبير عنه حقًا

المشاعر الإيجابية والسلبية

عادة ، عندما يعبر الناس عن مشاعر إيجابية ، فإنهم لا يفعلون ذلك
يقيدون التعبير ، لكن في بعض الأحيان يشعرون أنهم مضطرون إلى ذلك
بسبب السياق. في موقف المساومة ، يميل الناس
عدم إفشاء ما يفكرون فيه بالقول أو الفعل. حتى الآن
الأفكار والعواطف المصاحبة لا تزال موجودة ، وسوف
ينزف بطرق غير مقصودة. بدلا من الرسامين بإصرار

نقاط الترقيم ، سوف تتسلل المحولات إلى المحادثة. أنت
ترى أن ذلك يحدث في المواقف السلبية أو في احتواء أ
.الوضع الإيجابي
ترى هذا النوع من التعبير كثيرًا في الجنازات التي يتواجد فيها الناس
أحب الحضور حقًا. يريدون التعبير عن الفرح
يربطون به ، لكنهم يشعرون أنه غير مناسب بسبب
احتفالية المناسبة ، لذلك يتراجعون. يمكن أن تشمل النتيجة
التململ والتغيير والسلوك الغريب بالنسبة لهؤلاء الأشخاص. ال
يجب أن تنزف العواطف بطريقة ما. تحتوي على شخصياتهم
إلى النقطة التي يصبح عندها سلوكهم ومحادثاتهم
.غير طبيعي بالنسبة لهم
كل يوم ، يفعل الناس ذلك في الاجتماعات والمواعيد وغيرها
المواقف التي يشعرون فيها بالتعرض للخطر. كشخص آخر
في محاولة لقراءة لغة الجسد ، عليك أن تعرف ذلك ، لمجرد
شخص ما ينزف العاطفة من خلال المحولات ، هذا لا يعني
.إنها ليست تجربة إيجابية بالنسبة لهم
المشاعر السلبية من ناحية أخرى هي شيء الناس
، عموما تذهب إلى أبعد مدى لاحتواء. الغضب والحزن وخيبة الأمل
، والآخرين في عائلة المشاعر السلبية لديهم طريقة للظهور
في كثير من الأحيان لأن عناصر عمل الوجه لا تجتمع معًا
إنشاء تعبير متماسك. الفك في حالة من الغضب يتفوق على الابتسامة
.الوجه

ESP ننسى

.تحليل لغة الجسد ليس قراءة للعقل
عند القيام بمشروع لقناة ديسكفري ، فإن أحد المحترفين
.مشاهدة مقطع فيديو لشخص ينتحر ducers طلب مني
سؤاله: "كيف يمكنك معرفة ما سيفعله؟" لي

الجواب: "لم أستطع. أنا أقرأ لغة الجسد وليس العقول ". شخص
، التفكير في الانقراض الشخصي يحدث كثيرًا في نفس الوقت
عقليًا وعاطفيًا ، وإذا كان بإمكاني حل كل ذلك
ضوضاء داخلية ، سيكون لدي قوى شبيهة بالله. إنه يذكرني بـ

صفحة 166

معضلة واجهتها أجهزة استخباراتنا عند الولايات المتحدة
حاول تحديد ما إذا كان صدام حسين سيغزو أم لا
الكويت. لقد حشد جيوشه وأسلحته ، ولكن لأنه
لم يثق حتى بأقرب مستشاريه بما يكفي للتساوى معهم جميعًا
الوقت ، الشخص الوحيد الذي عرف ما إذا كان صدام سيغزو
.كان صدام
يمكنك معرفة شخص ما من الداخل والخارج وما زلت تتفاجأ. أنت
نادرًا ما يستطيع النظر إلى شخص ما ومعرفة ما يفكر فيه ؛ تستطيع فقط
، رؤية أعراض أنه يعاني من مشكلة عاطفية ، يفكر
والتذكير. معرفة ما يجري بالفعل داخل رأسه يأخذ
.قدرات تتجاوز تحليل لغة الجسد
في التدريبات التي توضح لغة الجسد ، يمكن أن يبدو لي
هذه المهارة ، ومع ذلك. الطريقة التي أوجه بها الناس يمكن أن تجبرهم على ذلك
قناة حسية واحدة. أطرح سؤالًا محددًا يثير أ
نوع معين يمكن التنبؤ به من حركة العين. عندما أفعل هذا على
الراديو ، ربما يبدو لبعض المستمعين كما لو أنني أستطيع القراءة
.عقول الناس وتتنبأ بسلوكهم
لكن الحياة الواقعية لا تتكون من أسئلة مباشرة و
تجارب حسية واحدة. لدينا التحفيز من مصادر متعددة
الاستماع إلى المحادثات والمكالمات الهاتفية للآخرين والتلفزيون و
ضوضاء الشوارع كلها في نفس الوقت. قد ننظر إلى شخص ما
وجهه ، ولكن لا يمكننا أن نمنع أعيننا من الشرود نحو الشخص الذي
مشيت للتو عبر أحد الأبواب ، بالإضافة إلى الحركة على شاشة التلفزيون
.خلفه
فقط أبق عينيك على الأعراض ولا تقنع نفسك
.أنت في الواقع داخل رأس شخص آخر

تأثير المواد

.إذا قررت ممارسة مهاراتك الجديدة في حفلة ، فكر مرة أخرى
كما أقول باستمرار ، فإن الحصول على خط أساس لشخص ما أمر ضروري بالنسبة لك
فهم إشاراتها ، وإذا تم تشويه هذه الإشارات
.بشيء ما ، قد تكون بعيدًا عن خط الأساس للشخص

صفحة 167

ذات مرة عملت مع مصور سينمائي تدرب تحت قيادة جيري
وسأله سبرينغر عن مقدار ما يبدو عفويًا
تم تنظيم الغضب الذي حدث على الكاميرا. جلب الناس إلى

تواجه بعضها البعض خارج المسرح في الغرف المطلية
.الألوان الزاهية ويسمح فقط بشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين
المنشطات والاكتئاب تؤثر على لغة جسدك بسبب
، تؤثر على درجة التوتر في عضلاتك ، والقدرة على التركيز
وقت رد الفعل ، والجوانب الأخرى للحركة. إلى أي حد
Jerry Springer يمكنهم ، الأشخاص الذين "أعدوا" الضيوف على
إظهار دعم لغة الجسد للسلوك الصاخب. كثير من المضيف
.فعل الشيء نفسه في حفلة

القواعد الأساسية للعالم الحقيقي

يلعب عنصر رئيسي واحد دائمًا في تحليل أي شخص في ملف
الاستجواب - أي اصطناعية الموقف. عندما كنا
استجوب ، لن يأتي إلينا أي شخص ممتلئًا بتعابير
الغضب والتحدي والغضب. في الواقع ، هناك جهد لكتم صوت كل الجسد
لغة. الغريب أن هذه الظاهرة نفسها صحيحة في كل شيء
الوضع: جميعنا ماعدا القليل منا لديه سادة من نوع ما. سواء
نحن نخرس لغة الجسد من الأعراف الاجتماعية أو بسبب
تفضيلات الرئيس ، شيء ما يمنعنا من التعبير الكامل
من أفكارنا. أضف إلى ذلك حقيقة أن معظمنا لا يريد أن يكون كذلك
، شفافة وتجد أنك بحاجة إلى تعلم قراءة التفاصيل الدقيقة
.ليست مظاهرات كاملة
فكر لمدة دقيقة فقط في عرض طفل يبلغ من العمر عامين
التحدي. الطفل البالغ من العمر عامين لديه القليل من الوعي الذاتي ، و
في الواقع ، فإن الوعي الذاتي لديه هو ضار بدلاً من أ
فائدة. فهمه لمعايير التفاعل البشري محدود
إلى ما نقل إليه من التنشئة ، وحتى ذلك
تمت تصفيته من خلال عقل طفل يبلغ من العمر عامين. يمكن القول ، أ
.دفع الوالد درجة معينة من ضبط النفس إليه ، وإن كان ذلك محدودًا
إنه غافل عن أوضاع واستحقاقات الآخرين. المفضلة لديه

صفحة 168

الكلمة *لي* .في تحدٍ ، من المحتمل أن يكون وجهه ملتويًا إلى
ساخر ، وذقنه مرفوعة وعيناه مشتعلة وفكه. في هذه المرحلة المبكرة
من الحياة ، من المحتمل أن يتم دفع شفتيه إلى الأمام لتضخيم الفك
الدفع إلى الأمام. قد يضع يديه على وركيه لإرسال رسالة واضحة
رسالة مفادها أن الاستحقاق الوحيد المهم هو الذي لديك
أهملها: له. لغة جسده جامدة ، تصرخ بعدم الرضى ؛
يديه أو قدميه الجنيه لتوضيح وجهة نظره. عينيه تضيق
التركيز بشكل أكثر وضوحًا عليك أو على الجاني الآخر. صوته مرفوع
.لشرح وجهة نظره لك وقد يكون وجهه مليئًا بالغضب
يستخدم كلمته المفضلة بشكل صريح قدر الإمكان في إخبارك بذلك
جهاز التحكم عن بعد لم يعد ملكك: *ملكي !*عندما لا تظهر ل
يفهم ، يعلن بشكل أكثر وضوحًا. هذه هي الدولة الكاملة
، من التحدي للطفل. مع تقدمه في العمر ، ستتغير التعبيرات

يعود ذلك جزئيًا إلى فهمه لمكانته في الحياة. ولكن حتى مع ذلك
يتغير ، سيحتفظ تحديه ببقايا هذه الرسائل المبكرة
لأنه عندما كان في الثانية من عمره ، نجحت المظاهرة. ربما
لم ينجح ذلك في كل مرة ، ولكنه غالبًا ما يكفي لتوضيح وجهة نظره
.ولخلق شكل اتصال قابل للاستخدام
،لذا بحلول الوقت الذي يبلغ من العمر 8 أو 9 سنوات ، لم يعد يفعل كل ذلك. بدلاً من
:يفعل هذا

.ستحدد المشاعر البشرية كيف تظهر لغة الجسد نفسها
بدلاً من الإشارة إلى المشاعر في جولة التراجع القادمة للأساسيات
قواعد التفسير ، ومع ذلك ، أسميها السلوكيات لأننا
معنية بالنتائج وليس بالعملية الداخلية. جسد القراءة
اللغة لا تضمن أنك تستطيع فهم أي منها بالضبط
قطعة من التحفيز تسبب في التأثير. كممارس أنت أكثر
.المعنية بالتأثير
القواعد الاساسية
، بعض التصوير متعمد. البعض ليس كذلك. مثل الشمبانزي ألفا .1
إذا كان الشخص ينوي إرسال رسالة التخويف ، فقد يفعل ذلك
ببساطة بث مجموعة من الإشارات التي هي عبارة عن وحدة مغلفة. هذا
ربما ينطوي على إسقاط الحاجبين لإنشاء حافة
ويضع فكه كما ينظر إليك ، وتربيع كتفيه ، و
يميل إلى الأمام لإرسال رسالة بينما يملأ رئتيه
الهواء وتكوير قبضتيه. هذه مجموعة من السلوكيات التي يمتلكها
استخدم طوال حياته للإشارة إلى أنه مستاء ، وقد فعل ذلك
عمل؛ أصبحت الحزمة أداة تشبه إلى حد كبير الكلمات لهذا الغرض
شخص. لذلك على الرغم من أنها ليست قائمة مرجعية ، إلا أنه يعتقد بوعي
.من خلاله. إنها رسائل مقصودة
الرسائل المتعمدة يخففها التهديد. فقط كرسالة .2
-في عالم الرئيسيات يتحكم فيه الخطر على الذات ، والبشر يسيطر على
بالكلمة أو الفعل بناءً على الرسالة trol يتم تسليم رسائل
المتلقي. عندما تشاهد الحيوانات من أي نوع ، فإن ترتيب النقر
يأتي دور. الكلب الصغير سوف يتنمر مع الكلاب الشابة الأخرى
لغة الجسد الصاخبة والعدوان. وينطبق الشيء نفسه على
الرئيسيات والأسود وجميع الحيوانات الاجتماعية الأخرى. هذه الهيمنة
الألعاب هي سياسة مملكة الحيوان. الدقيقة و
-bois أو أي شخص آخر أعلى في ترتيب النقر ، هذا alpha يصل
تصبح لغة الجسد القاسية للسيطرة أكثر تقريبًا
وخففت. تتحول لغة الجسد في معظم الحيوانات إلى لغة واحدة
من الخضوع الصريح. في بعض الأحيان ، سوف لغة الجسد هذه

.لا يزال يسرب أجزاء من الازدراء حتى يفرض المسيطر السيطرة
نفس الشيء ينطبق على البشر. إذا كنت تمشي إلى مبرد الماء
وسماع إيدي هاسكل يصرخ بشجاعته مع الأولاد
تستمر فقط حتى يظهر الرئيس. ثم الجانب الآخر من إيدي
يخرج: الجهة الداعية التي تريد الموافقة من
-ألفا. إنها الطبيعة المزدوجة للإنسانية. كل منا في
يعرف بشكل غريزي متى يتم تصفية لغة جسدنا وإظهار التفاصيل
المشكلة ، على عكس النمر أو الضبع ، لدينا .erence
القشرة الأمامية التي تدير برامج أخرى بينما نحاول ذلك
-تقديم الرسالة. لذلك على الرغم من أننا نحاول إرسال هذه الرسالة
حكيم من الإذعان الأبيض الناعم للبطن ، صوتنا الداخلي أيضًا
المراسلة. غالبًا ما تكون هذه الرسائل غير المقصودة ذات مغزى
.كما نرسله عمدًا
يمكن أن تتجاوز الكثافة المرشح. في بعض الأحيان ، مهما حاولنا ذلك .3
في إشارة إلى احترام الرئيس ، فإن المشاعر التي نشعر بها عادلة
-شديد جدًا بحيث لا يسمح لنا بالتأجيل. تصفية الرسائل لدينا هو ترس
مهارة طبيعية. نفكر في ما إذا كان شيء ما مناسبًا
قبل أن نقول أو نفعل ذلك. عندما تكون المشاعر الأولية مثل الغضب أو
يصبح الخوف شديدًا لدرجة أنه يستهلك العقل ، إنه صعب
للتحكم في الرسائل. تطورت العقول البشرية من خلال
-مراحل الزواحف-الثدييات-الرئيسيات لإعطائنا عملية جراحية
مصمم للفكر المعرفي والعاطفي ating نظام
أو ببساطة البقاء على قيد الحياة. يمكن للمحفزات إيقاف طبقات
،العقول وتسلب القدرة على استخدام هذه الطبقات. شديد
غالبًا ما تؤدي المشاعر الأولية مثل الغضب والخوف إلى إبعاد الرئيسيات
الدماغ ويجعلنا نستخدم دماغ الثدييات يتفاعل بدلاً من ذلك
من التفكير. تحمل هذه المشاعر الأولية الإشارات الفطرية لتسجيل
يمكن التعرف عليها عن بعد للبشر الآخرين. هذا هو الكوني
تمت تغطية لغة الجسد في الفصل 2. على الرغم من أن هذا قد لا يرتفع
-إلى مستوى الضرب بقبضة اليد والزمجرة في الأسنان ، والغضب أيضا
يمكن أن يتسبب الغضب في فقداننا السيطرة على الكل ما عدا معظم
.الرسائل المتعمدة

الصفحة 171

العوامل الخمسة تؤثر على جميع القواعد. كل من العوامل الخمسة يؤثر .4
، كيف نرد في الرسائل. كلما كان الشخص أكثر وعياً بذاته
كلما أصبح أكثر وعياً بالإشارات. حتى الأشخاص الذين لديهم
لا توجد فكرة عن معنى لغة الجسد تكافح مع ما يجب
-افعل بالأيدي في موقف حرج. يتطلب مستوى من الذات
الإدراك لفهم أن الأيدي تفعل شيئًا ما
إبتدئ ب. من الغريب أن القليل من المعرفة يمكن أن يصنعنا في كثير من الأحيان
أكثر وعيًا بالذات دون فهم حقيقي لما هو
تعني الإشارات أحيلك إلى مناقشة عبور الذراع. مرة واحدة
موضوعنا يفهم أنه يفعل شيئًا ، السؤال التالي

هو: "ما مقدار التطور الذي يمتلكه؟" هذا التطور
ذو شقين: ما هو مكانه في المخطط الكبير ، وماذا
هل تعني إشارة معينة؟ ربما كان يدرك ذلك تمامًا
مرؤوس لك لكنه غير مدرك أن يديه أمامه
المنشعب إشارة انعدام الأمن. وبافتراض وضع ورقة التين
يظهر وعياً بالذات دون الكثير من التعقيد. الاستدراج
يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في بعض الأحيان بنفس الطريقة التي تلعب بها مرة واحدة
.بعد فترة ، يجد السنجاب الأعمى الجوز
هذا هو الحال بالنسبة لشخص تم تعليمه من خلال
.سنوات من الاستمالة للحفاظ على يديه ثابتة قدر الإمكان
-على الرغم من أنه قد لا يكون لديه أدنى فكرة عن المكان الذي يناسبه في الهيرار
قد لا يكون واعياً بذاته ، وقد لا يفهم أي شيء
فيما يتعلق بلغة الجسد ، فإنه يتقيد بالتعليمات المبرمجة
في وقت ما في ماضيه. ربما الأخت ماري كاثرين
علمته أن يجلس ويداه مطويتان حتى يُطلب منه ، وذاك
الدرس يخدمه بشكل جيد. ومع ذلك ، إذا تم تهجيره - بشكل أساسي
غريب في أرض غريبة - حتى محاولات الأخت الصالح
مساعدته على التصرف بشكل مناسب في أي موقف سيكون غير مثمر. في
الثقافة بمجموعات مختلفة من الإشارات ، يمكن أن يكون افتقاره إلى الحركة
يساء فهمها. وإذا كان الشخص يفهم حقًا أين هو
يناسبه وما تعنيه لغة جسده وهو من بينه
الأقران ، والشعور بما هو الاحترام المناسب لإرادة حقوق الآخرين
تفوق كل الإشارات الأخرى. الاستثناء هو شخص حقيقي

الصفحة 172

خارج السيطرة. لذلك ، على سبيل المثال ، بينما قد تكون متطلبًا
بصفتك رئيسًا ، فمن المحتمل أن يشير إحساسك باللياقة إلى عدم الأمان
حول الطلب. ولكن إذا أثار رئيسك إحساسًا قويًا بـ
إذًا ، الإهانة من خلال الإهانة ، رغم أنك تعرف ما هو
.بشكل مناسب ، يمكنك تحرير الفرامل على سلوكك
.يميز بين الرسائل المقصودة وغير المقصودة 5.
، عادة ، يُظهر الناس أفكارهم مع الرسامين
المنظمين والإيماءات. المنظمون هم محاولات للسيطرة على
محادثة ورسامين يحاولون توضيح النقطة. كل ما تستطيع
تتسلل إلى الداخل عن غير قصد ، لكنها غالبًا ما تكون أدوات متعمدة من
تواصل. تهدف الحواجز والمحولات إلى تقديم المزيد
-المساحة والراحة للشخص الذي يستخدمها. هم معظم
عشرة بغير قصد ما لم يكن الشخص الذي يستخدمها على علم بذلك
من رسائلهم. فقط تذكر أنه في بعض الأحيان صليب الذراع
.هو مجرد صليب ذراع. بازل أساسي
تذكر أثناء تطبيق تحليل لغة الجسد
هذه مهارة متطورة. يمكنك أن تأخذ الأساسيات هنا وتعمل
طريقك إلى مستوى جديد من الفهم. أنا لست ساحر. أنا أكون
.ممارس. يهدف هذا الكتاب إلى جعلك متدربًا

.التعلم عبارة عن دورة. سوف تفوتك أحيانًا - كلنا نفقده
.استرخ وتمرن. لا تثق في الحيل وأبق عينيك مفتوحتين

الفصل 8

تغيير لغة جسدك

G lobal تتمتع بامتداد

تأثير على لغة جسدك ولغة الناس من حولك
أنت. الاتجاهات المجتمعية والتكنولوجيا - اثنان متشابكان
التأثيرات - ومهاراتك النامية في تحليل الآخرين
ستؤثر لغة الجسد بطريقة ما على كيفية تحركك ، وطريقة تعبيرك
من خلال الملابس والشعارات الأخرى ، وماذا ينطق
.مناسبة لهذه المناسبة

تغيير الأوقات

"على مر العصور ، كان تعريف لغة الجسد "العادية
تغيرت بشكل كبير. النظر إلى الصور والأفلام والتلفزيون
على مر العصور سوف تعطيك إحساسًا واضحًا بكيفية لغة الجسد
.تغير
في الصور المبكرة ، أجبرت الكاميرا ذات الثقب الناس على الوقوف
موضع؛ يجب أن يكونوا مستعدين للكاميرا ، وربما
لم يكن لدى العديد من الأشخاص الذين يحملون صورًا ميتة للصور أي فكرة عن ماهية ملف
النتيجة النهائية ستبدو. تم التقاط الصورة على الصفحة التالية

حوالي عام 1888 ، يظهر نموذجي
نتيجة. الأشخاص في صور
بدا الوقت إما ممتلئا
بكل فخر أو بغضب - فخر

لأنهم يستطيعون تحمل ذلك
التقاط الصورة ، أو
غاضبون لأنهم اضطروا للجلوس
لا يزال لفترة طويلة. انت ترغب
تواجه صعوبة في الالتقاط
-لغة الجسد في سور
-جائزة ، إحراج ، إثارة
.منة ، أو أي عاطفة مفاجئة
الآن ، مع رقمي عالي السرعة
التصوير الفوتوغرافي يمكن أن تكون الصور
صريح ، كما ترون في
-الصورة التالية. يمكنك سبونتا
سجل بذكاء سابقًا بصدق
.لغة الجسد المضغوطة

الصفحة 176

، إذا شاهدت اليوم فيلمًا شاهدته وأعجبك قبل 20 عامًا
قد تبدو بعض الأشياء غريبة حيال ذلك. لا يقتصر الأمر على صناعة الأفلام
-تتطور التقنيات ، ولكن الطريقة التي يعبر بها الناس عن العواطف والمنطقة
يمكن أن تتطور اللهجة في الفيلم أيضًا. طريقة الناس في الأفلام عن بعد
،رسم بيانيًا دورهم - الرجل الطيب أو الشرير - قد تغير أيضًا. غالباً
يمكنك اكتشاف الشرير لأنه كان يتجول ، بينما
وقف الرجل الطيب بشكل مستقيم. في الأربعينيات بعد الحرب ، تم تفصيل
الملابس وشبه الصلابة من طريقة مشى كل من الرجال والنساء
يعكس التأثير القوي للجيش على العديد من جوانب
.الحياة الأمريكية
بعض أجزاء لغة الجسد الشائعة الآن لم تكن موجودة
قبل بضعة عقود. الناس يسيرون في الشارع ظاهريًا يتحدثون إليه
أنفسهم طوال الوقت الآن. فعل ذلك كان يعني أن الشخص كان
مجنون؛ الآن هذا يعني أنها تجري مكالمة هاتفية. هذه واحدة من عدة طرق
.الاتجاهات والتكنولوجيا أثرت على لغة الجسد

تعدد المهام

هناك طريقة أخرى دفعت بها التكنولوجيا إلى إحداث تغييرات وهي محاولاتنا
.لتعدد المهام
لحسن الحظ ، قام البشر بعمل جيد في الاختراع
آلات متعددة المهام لتعويض حقيقة أن أدمغتنا
ليست مصممة للقيام بذلك. مصادر البحث التي تثبت ذلك
التأكيد متنوعة مثل إدارة الطيران الفيدرالية
، برنامج تدريب تجريبي ، دراسة لجامعة رود آيلاند عام 2002
ومعلم مدرستك الابتدائية الذي أعطاك التحدي
.تربت على رأسك أثناء فرك بطنك
حقيقة أن الناس لديهم الكثير من الأدوات التي تعمل في وقت واحد
أن تعدد المهام جزء من الحياة اليومية له تأثير مثير للاهتمام
على لغة الجسد. إما أن الناس لا يدركون وجود حافز و

لذلك لا تستجيب له - ما يسمى بتأثير رؤية النفق
درست في أبحاث جامعة رود آيلاند التي أشرت إليها - أو
لقد بالغوا في رد فعلهم لأن دماغهم لم يكن قادرًا على معالجة القريب

الصفحة 177

أهمية التحفيز. على سبيل المثال ، السائق الذي يخدع
يهز عجلة القيادة ويضغط على الفرامل GPS مع نظام
.في رد فعل مفرط على صعود راكب دراجة بجانب السيارة
في المواقف الأقل خطورة ، مثل موعد يكون فيه كلا الشخصين
يتلاعبون بالمكالمات الهاتفية والرسائل النصية مع إنسانهم
.التفاعل ، ستتأثر الاستجابات الطبيعية بتعدد المهام
يمكن أن تتحول لحظة الهدوء التي تسير في الشارع على الفور إلى
مشحون عاطفيًا ، بأذرع متساقطة أو محولات تعمل
اعتمادًا على ما قالته الرسالة النصية. كيف هو الشخص الذي
لم تحصل على الرسالة النصية المزعجة المفترض قراءتها والرد عليها
إلى المسافر؟

تغيير المهارات

بينما تقوم بتطوير مهاراتك في تحليل لغة الجسد ، يمكنك ذلك
من المحتمل أن تلاحظ وتطور التغييرات في لغة جسدك
هي أكثر دراماتيكية من تلك المتعلقة بالاتجاهات المجتمعية و
تكنولوجيا. والسبب هو أن العوامل الخمسة سوف تبدأ في التغيير
أنت وهكذا يمكنك توقع بعض التغييرات في الطريقة التي تعمدت بها
استخدم لغة الجسد. وعيك الذاتي ، وتطورك ، وظرفية
الوعي ، والشعور باستحقاقات الآخرين ، وحتى العناية بك
.ربما يتحرك لأعلى درجة
ضع في اعتبارك نقيضين في الطيف لمعرفة كيفية الاستخدام
لغة الجسد بشكل استباقي. بعد ذلك ، ارجع إلى الأفكار حول
الرسامين والمنظمين والحواجز والمحولات لتقييم مكان جلوسك
.على الطيف ، وكذلك مكان جلوس الآخرين من حولك
تستخدمها *The Devil Wears Prada* شخصية ميراندا بريستلي في فيلم
قوة هائلة في مجلتها ، لكن الترهيب هي
الجناة ينبعون أكثر من سيطرتها الكاملة على نفسها
من سيطرتها على العمل. لقد تعلمت ذلك
—— يمكن للفك الثابت والهمس أن يجذب انتباهًا أكثر من الصراخ
.على الرغم من أنها قادرة تمامًا على التشدق أيضًا

صفحة 178

.في المقابل ، كنت أقوم بتدريب شاب كان سهلاً للغاية
من وجهه الكروبي إلى جسده السمين إلى سلوكه الرقيق ، هو
ظهر على أنه خاسر مستتكر للذات. كان يعمل معي هكذا
.يمكنه تعلم كيفية مواجهة المتنمرين في حياته العملية اليومية
لقد لعبت دور الفتوة في جلستنا ، قائلة بنبرة مباشرة وهادئة مع

تضيق عيني حتى تشققا: "هل شاشة شركتكم
لذكاء منخفض ، أو هل حالفهم الحظ؟ " إذا كنت قد صرخت أو
ضع حدًا من السخرية في صوتي ، كان من الممكن أن يكون أقل تعسفًا
من مجرد قول ذلك. تحدثت بقسوة بطريقة انتهكته
الاستحقاق. قدت النقطة إلى المنزل بطريقة كانت أسوأ
مما لو كنت خارجة عن السيطرة ، الأمر الذي قد يوحي بالعواطف
.بدلا من الحكم
قبل هذا الشاب دمج بوعي لغة الجسد
شخصًا واثقًا ومختصًا ، بدا هامدًا - نظرت إلي
شوهدت مرات عديدة أثناء الاستجواب. حتى التململ و
الوخز هي علامات على النشاط العقلي والجسدي ، ولكن الشخص الذي
.يذهب يعرج لا يظهر أي قوة على الإطلاق. إنه فرد مهزوم
إذا كنت أقرب إلى الشاب المستنكر من نفسه منك
لميراندا بريستلي - وسيكون هذا هو الحال بالنسبة لمعظم
الإنسانية ، على ما أعتقد - ثم الرجوع إلى المعلومات الواردة في هذا الكتيب
لتساعد نفسك على استخدام لغة الجسد وكذلك قراءة إشارات الآخرين. لو
، ترى شخصًا آخر يفعل شيئًا تجده مزعجًا أو ضعيفًا
.اسأل نفسك إذا ومتى *تفعل* ذلك

صفحة 179

صفحة 180

179

الفصل 9

دراسات الحالة

B ody لها أوجه تشابه كبيرة مع أشكال أخرى من البشر

تواصل. تخيل أنك تحاول تعلم لغة أجنبية
وفهم عشرات الكلمات فقط بعد عدة كلمات
الدروس - وهي سهلة وليست بالضرورة الدروس التي تريدها
يحتاج. عندما تقوم بتطبيق مهاراتك الجديدة في لغة الجسد ، ضع في اعتبارك ذلك
لقد فهمت ما يعادل حروف الجر والمقالات. أنت
لن تعمل بشكل جيد في فهم المحادثة فقط *من* ، *إلى* ، و

، ال . مع الممارسة والتعرض لهذه الكلمات الجديدة في سياقها
تتضاعف عشرات الكلمات الخاصة بك ، وفي وقت ما ، ستفهم
.جمل وفقرات كاملة
- بينما تتعلم لغة الجسد ، لا بأس من فهم مفاهيم معزولة
مثل الكلمات الفردية - وانظر إلى ماهية كل قطعة من هذه القطع حقًا
وسائل. هذا الأساس ضروري ، مما يتيح لك الوصول إلى نقطة معينة
من عدم الحاجة إلى التفكير في العناصر البدائية ، وبدلاً من ذلك
التركيز على كل من الرسائل المخفية والمتعمدة. ولكن مثل كلمة 12
المترجم الفوري ، يمكنك ارتكاب أخطاء فادحة من خلال عدم ربط جميع ملفات
عناصر لغة الجسد لخلق فهم حقيقي لما هو
.يجري التواصل

اجمع كل ذلك معًا - هذا هو ما تتناوله دراسات الحالة في هذا الفصل
تساعدك على القيام به. انظر إلى كل صورة من الصورتين قبل قراءة ملف
نص ، وقم بتدوين ملاحظات حول ما تعتقد أنه يحدث. هل يمكنك تقييم
العواطف؟ ركز؟ العلاقات؟ ما هو الدور الذي تقوم به أشياء معينة أ
الشخص الذي يرتدي أو يحمل في خلق حاجز أو التكيف
إلى حالة؟ يمكنك حتى صنع لعبة من هذا. عند
قرأ زوجان من أصدقائك الكتاب في نفس الوقت الذي تقرأ فيه و
ثم اجتمع مع اثنين من الأصدقاء الذين لم يقرؤوا ذلك. يرى
ما أنت و "خبراء" لغة الجسد الأخرى التي تم سكها حديثًا
مقابل أولئك الذين يعتمدون على المفاهيم المسبقة المتعلقة بالثقافة
.وغريزة
كتوصية نهائية ، قم بإعداد دراسات الحالة الخاصة بك. يدفع
الانتباه إلى الصور أو الفيديو مع عدم وجود صوت مرتبط
مع بعض القصص الإخبارية أو حدث الثقافة الشعبية. قم بإجراء تقييمك لـ
ما يتواصل معه الناس بلغة جسدهم أولاً ، و
ثم اكتشف القصة الحقيقية بعد ذلك. مع الوقت والممارسة ، أنت
يجب أن ترى تحسنًا وستكون قد اكتسبت شيئًا لا يقدر بثمن
.مهارة

دراسة حالة رقم ١: انتظار القطار

تمنحك هذه الصورة الأساسية فرصة لرؤية لغة الجسد
، مع الحد الأدنى من التفاعل والمحفزات السلبية. سواء في طوكيو
لندن ، أو نيويورك ، الفرضية لا تزال كما هي: هذه
.الأفراد يتحركون عبر نفق في انتظار القطار التالي
ميزة هذه الصورة هي أنها تبسط النظر إلى المقتطفات
.فصل لغة الجسد عن التفاعل الاجتماعي
، سواء كنت مسافرًا بمفردك أو برفقة ، مع استثناءات قليلة

كل من هؤلاء الأشخاص لا يتعامل مع شخص آخر ، بالرغم من ذلك
.أكثر من واحد يركز على شخص آخر
المرأة الأكبر سنًا في أقصى اليسار تركز على شخص ما ، و v
يبدو أنها الشابة في التنورة مع الحقائب. ال
من الواضح أن المرأة الأكبر سنًا مهتمة بالأشخاص الموجودين على المنصة
وهي تنتظر دورها بيقظة لصعود القطار. انت ترغب
صفها بهذه الطريقة لأنها تقف عبر الأبيض
خط. لكنها تركز على الآخرين لأنها إذا كانت مهتمة
فقط في القطار ، كانت تنظر للأمام مباشرة مثل تلك الموجودة في
مركز الصورة يفعلون. موقفها مريح وطبيعي
.لها. ربما تبنت هذا الموقف على مر السنين
تمسك حقيبتها في وضع مريح ، وهي في حالة تأهب
مسيطر عليه ، لكن لا قلق ولا قلق. بالرغم من
:لا يمكنك رؤية وجهها جيدًا فمن الواضح أنها في وضع استيعاب البيانات
.مهتم ومركّز بدون مشاركة
قد تكون *الشابة التي على يمينها* في التنورة عازلة v
لا شعوريًا ، ولكن على الأرجح تمسك الحقيبة في المقدمة
-منها لتقاسم الحمل بين ذراعيها. ابحث عن الجولة
، من كتفيها ، حتى تحت السترة الجلدية
.كاتس الحاملة. إنها تنظر قليلاً إلى يمينها
فعلت شيئًا ما لفت انتباهها أم أنها تتخيل كم هو رائع
هي ذاهبة للبحث في كل ما هو في الحقيبة؟ ينصب تركيزها على
.وهي ليست مخطوبة nal
بجانبها في زي مظلم للغاية تكاد شابة أخرى v
محجوبًا تمامًا عن أعيننا. يمكننا أن نرى القليل من وجهها كما هي
.يبدو أنه يركز على القطار القادم

، تركز *المرأة التي لديها طفل* على القطار ، وعلى استعداد للذهاب v
ولهدف واحد: التحرك. انها تقف بحزم عليها
الكعب ، لكن جسدها مشدود ومستعد للحركة. جنبا إلى جنب مع
لاحظ أيضًا عدم وضوح القطار المتحرك الذي يصل إلى هذه الصورة
يتحرك رأس المرأة للتركيز على القطار القادم. ال
يبدو أن الفتاة الصغيرة منشغلة بقدمي الشاب في
في مقدمة المجموعة. يمكن أن يكون هذا فقط لأمها
العتاب يمنعها من الانخراط معه "يا لها من أقدام كبيرة
لديك!" إنها تحمل حاجز الطفولة النهائي: دمية أو
.حيوانات محشوة - تعادل بطانية لينوس الدائمة الوجود
كل من حاجز المحمول وموضوع التكيف ، إنه قوي
أداة أمنية. هل ستتغلب عليه ، أم ستعثر على بديل؟
يقف *الشاب في الخلف مع الجينز الفضفاض* v
معظم الشباب يفعلون: أقدام متباعدة بمقدار عرض الكتفين. ذراعيه
أمامه ، ممسكين بنوع من الأشياء بينما يعوقه

الجذع. إنه يركز وقد يرغب في التعامل مع الكائن
من تركيزه ، الشابة المحجوبة بالكامل في المقدمة. هو
من الواضح أنه يسافر مع الرجل الأكبر سنًا بالقماش على رأسه
على يمينه. يمكننا فقط تخمين العلاقة ، لكن نعرف ذلك
هم قريبون بسبب القرب الذي يقفون به في هذا الشأن
منصة أقل من مزدحمة ؛ هذا القرب يدل على الراحة و
.يثق. عادة ما تشير درجة القرب هذه إلى وجود رابطة عائلية
يقف *الرجل الذي يرتدي القماش على رأسه* وقدميه متقاربة v
معاً. يمكن أن يكون موقفًا قد اعتاد عليه
، إلى أو واحد يمليه علم الأحياء. يده اليسرى نشطة
على الرغم من أننا لا نستطيع تحديد ما يفعله بالضبط ، إلا أن هذا ممكن
تشير إلى التكيف. إنه لا يصل إلى محفظته ، لأن ذلك
من الواضح على الفخذ المعاكس. هل كان يضع شيئًا ما كان عليه
استخدام بعيدا في التحضير للقطار ، أو استعادة شيء ما
سيحتاج؟ يميل رأسه للإشارة إلى أنه متورط في
، محادثة داخلية من نوع ما ولكن بدون رؤية وجهه
ليس من الممكن معرفة ما إذا كانت مناقشة منطقية أم
.قضية عاطفية. يبدو تركيزه داخليًا ، وهو غير مرتبط

صفحة 184

.في المقدمة والوسط ، شبه مظلمة تمامًا ، هناك شابان v
الشخص الموجود على اليسار ينتشر قدميه وساقيه إلى ما بعد الكتف
العرض ، إلى حد مبالغ فيه تقريبًا. هل يحاول ادعاء العشب
لأنه يشعر بعدم الارتياح ، أو أنه يقف بشكل مريح؟
.في كلتا الحالتين ، إنه سلوك مكتسب وينتج من ماضيه
الشاب الواقف بجانبه بقبعة البيسبول يفعل
لا يبدو أنه عائق على الإطلاق ، ويبدو أن رأسه كذلك
مائلة. يمكن أن يضيع في الفكر وبالتالي يظهر
فقدان الوعي الظرفي. يقف أقرب إلى الرجل الطويل
مما يفعله لأي شخص آخر ، مما قد يشير إلى أي منهما
السفر معًا أو أنه غافل اجتماعيًا. المسافة
ليس قريبًا جدًا من الإشارة إلى الرابطة الأسرية ، ولكن الطبيعة المميزة
من علاقات الذكور الشباب في الثقافة الأمريكية تعني حتى
الوقوف على مقربة سيتم تخفيفها. سيقف أقرب إلى الشاب
.صديق ذكر أكثر من غريب ، لكن ليس كثيرًا
من حيث توعية الشابة لليمين المتشدد v
من الصورة غافل. بناء على الموقف الطبيعي للآخر
امرأتان في الصور مع سيطرة كاملة على محافظهم ، هذا
تبدو المرأة وكأنها فتاة ملصق لانتزاع الحقيبة. قد تكون جيدة
- سائح في المدينة الكبيرة. على الأقل ، لديها فئة مختلفة من
مكانة المناظر الطبيعية من النساء الأخريات. يبدو أنها
.تتعامل مع شخص على حقها وفي محادثة
.للرجل الذي يرتدي سترة جان هدف واحد: ركوب القطار v

مثل المرأة الأكبر سنا على اليسار ، هو عبر الخط الأبيض ، لكن
مواجهة للأمام ومركزة وجاهزة للركوب. لاحظ يديه
هم في قبضة زائفة الورك. لديه يديه إلى المؤخرة ومع ذلك
لا تظهر أنثوية على الإطلاق. هذه وضعية ذكورية نموذجية
.ومتنوع من اليدين على الوركين
-*الرجل الذي على يمينه* يركز على القطار ويداه في البثرة v
.أسلوب الملابس الذي يرتديه يوحي بأن هذا هو معياره .ets
إذا كان يطحن أصابعه في تلك الجيوب أو يعد التغيير ، فنحن
.سيعرف أنه أقل راحة مما يظهر هنا

الصفحة 185

كل هذا هو لغة الجسد مع التحفيز السلبي! أكثر من
تجري الأحداث في رؤوس الأشخاص وتتسرب بهدوء
خارج الجسم. هذه ملاحظة بسيطة من لقطة في الوقت المناسب و
ليس له خط أساس. الأهم من ذلك أن معظم الناس يرقصون
.منفرد. بعد ذلك ، لنلق نظرة على ما يحدث عندما نضيف التفاعل

دراسة حالة رقم 2: انتظار مقابلة

الصفحة 186

قبل أن تبدأ في القراءة ، ألقِ نظرة سريعة لمدة خمس ثوانٍ وقرر
.لنفسك ما يحدث في هذه الصورة
في هذه المقابلة المفتوحة ، ينتظر الناس لقاء
الرجال على المكتب - ينتظرون الجلوس على الكرسي المغطى بالجلد
من صناع القرار. كل من في الطابور ينتظر
لدوره أو دورها. لكل منها استجابة لغة جسد فريدة لـ
.التحفيز. يخلق الكرسي مدخلاً ملموسًا للتوتر
في دراسة الحالة هذه ، سأقدم لك تحليلًا للسلوك
تجمدت الأعراض في الوقت المناسب مع عدم معرفة شخصيات
المشاركون. بطبيعته ، هذا هو مزيج من المطلق و
الملاحظات. للحصول على صورة أكثر دقة ، سأحتاج إلى معرفة
.هؤلاء الناس وانظر كيف حدثت الأحداث
ركز على الشاب على يمينه بالقميص المربّع و v
.شابة مع سحب شعرها
ر **هو:** إما أنه غير موجود للمقابلة أو أنه فاته
الزي. إنه غير مرتاح للوضع
وفي هذه الحالة ، تشكل الأسلحة حواجز تعطيه المزيد
فضاء. قبضتيه محكمتان خلف ذراعيه. بغرابة
-كافيًا ، فقد واجهه بعيدًا عن مقابلة الرجال الثلاثة
، عمل. على الرغم من أن عدم ارتياحه قد يكون من ملابسه
أو من المحاورين ، فمن المرجح أن يكون سبب ذلك
الشخص الذي يواجهه. ربما يحدث شيء ما

بينه وبين الشابة جعله يقف في الحاجز ؛
كل ما تبقى هي مجرد إضافات. مستوى راحته الأساسي
مع الشابة واضح: يواجه مباشرة
تجاهها وأقرب من المعتاد. يميل رأسه
إلى الأمام؛ من الواضح أن كل تركيزه ومشاركته على
ها. لاحظ أنه بالرغم من أنه يشعر بالراحة الكافية
-معها للاقتراب من هذا ، فإن عدم ارتياحه العام هو سبب
-إلى الحاجز ، لكن هذا العمل لا طائل منه في الحجب
من خلال نظرة المحاورين. سيكون كذلك
مبالغة ، لأنه أدار ظهره لهم - ال

صفحة 187

-الحاجز النهائي. ينحني إلى الداخل ، مشيراً إلى أنه يتكلم
باللغة المخصصة لها فقط ، ويبدو أنها كذلك
.على اتصال جسدي بها (أعلى يمين الصورة)
تقول لغة جسده إنه ليس حريصًا على الدخول في
أو على الأقل ليس هذا. من المحتمل أنه هنا من أجل ، terview
.غرض آخر
هي **:**جزئيًا لتقريب أذنها منه ، يميل رأسها
إلى الأسفل قليلاً وإلى اليمين (يمينك). هي تمسك
حقيبتها وكأنها تحاول الهروب من جسدها. هي تكون
منحني قليلاً إلى الأمام عند الكتفين ، والتي قد تكون هي
الوضعية الطبيعية ، ولكن لها وزن على قدمها الأمامية ، والتي
يشير بوضوح بعيدًا عن محادثتها الحالية
ونحو كرسي المقابلة. تبدو جاهزة و
مهتم بعملية المقابلة ؛ تركيزها
وإمساكها بالحقيبة يجعلها تبدو متلهفة للوصول إليها
الكرسي. ما إذا كان حرصها على الوصول إلى الكرسي هو ذلك
الهروب من حافز الشاب أو لمجرد الوصول إلى
.المقابلة هي دعوة صعبة
ركز على المرأتين على يسار الزوج مباشرة v
.مناقشة
.تجري النساء محادثة خاصة في الأماكن العامة
كلاهما يظهر علامات على محاولة التواصل بدون
.سماع العالم
، تستخدم امرأة سمراء محفظتها كحاجز هائل
تمسك بإحكام للإشارة إلى أنها بحاجة إلى مساحة أكبر. ها
وضعها في زاوية 180 درجة لبقية
المتقدمين ، وهي مخفية في الغالب عن المحاورين
من قبل المجموعة التي أمامها. ما تبقى ، تغطي
بمحفظة أو يدها. في حماية فمها ب
يدها ، لقد خلقت مسند ذقن اصطناعي للظهور
أكثر طبيعية. كانت ستبدو غريبة إذا ذهبت إلى أي منها
أطوال أكبر لبث الحاجة إلى الخصوصية في

الصفحة 188

تواصل. أكتافها منحدرة إلى الأمام و
رقبتها مرفوعة لتترك وجهها مرئيًا فقط للشخص
.انها تتحدث الى
يبدو أن صديقتها الشقراء تلمس جفنها السفلي كما هي
يستمع وربما يتحدث عن موضوع
، مناقشة. على الرغم من أن فحص العين عادة ما يكون محولًا
في هذه الحالة هو قناع متطور وممارسة لـ
يتحدث على انفراد. وهي تضع يدها على عينيها
تحمي فمها ، مخفية تلك الكلمات عن الشيء
.من المناقشة ـ الزوجان على يمين الصورة
.لاحظ على وجه التحديد موقع الحاجز
التركيز على المرأة المتبقية في الصف الخلفي. المرأة v
يبدو أنه هناك بمفرده. هي ليست منخرطة في أي من
، محادثة. تظهر علامات قوية على حاجتها إلى مساحة أكبر
عبور بطنها في وضع واقي البيض. هي تحمل أيضا
بعض الأشياء أمام المنشعب ويبدو أنه يحتوي على
حقيبة على كتفها. إنها تمسك معصمها بطريقة توحي بأن
محول ، وإما أن يرفض إلى اليمين بعينيها أو النظر
.الطريقة الأخرى لتجنب الموقف إلى يسارها
التركيز على الشابين على يمينها. يبدو أن لديهم v
وجدت شيئًا مثيرًا للاهتمام لمناقشته ، ويتبع ذلك تركيزهم
.مهما كان الأمر حيث أن خطوبتهم تبقى مع بعضهم البعض
على الرغم من أن القليل يمكن تمييزه عن الشاب ذو اللون الأسود
البدلة ، الشاب الآخر يعبر جذعه بذراعه و
فرك الساعد الآخر بيده ـ رجل كلاسيكي
.التحرير والسرد الحاجز محول
.التركيز على المرأتين في مقدمة ووسط المجموعة ـ
لا يواجه أي منهما الآخر مباشرة في المحادثة. هم
يبدو أن لديهم محادثة عادية ولديهم المحاورون
كتركيزهم. كلاهما يقفان بشكل مفتوح ، لكنهما مقيدان. واحد هو
-ذات الحاجزين المزدوج ، باستخدام وضع واقي البيض وفوقها
الملابس لتكملة. كلاهما له أكتاف مستديرة ، والتي

الصفحة 189

ربما يكون وضعهم الطبيعي. يبدو أنهم يتحدثون
علانية وليس عن أي شيء سري. إذا كانوا يناقشون
.الزوجين الأصغر ، ليس واضحًا
ركز على المرأة في أقصى اليسار في الصف الأمامي. تم القبض عليها v
في التفكير. ينجرف رأسها إليها كما هي ذراعها اليمنى
في تعليق هامد. حتى في حالة التفكير هذه ، فإنها تقف في طريقها

مع محفظتها. هذه مجرد رسائل غير مقصودة لـ
الجزء الاكبر. مثل السيدتين الأخريين في الصف الأمامي ، هي
، يشير إلى الشيء الذي أتى بها هنا بأصابع قدمها - أي
المحاورين. يكاد يكون من المؤكد أن قدميها تلامسان الكعب
.على شكل دائري بين أصابع قدمها في الأمام
قد يكون هذا محولًا متطورًا أو ببساطة طبيعيًا لها
.وضعية
التركيز على طول الطريق في الخلف. فقط جزء من امرأة جالسة v
مرئي. لديها ذراعا مطوية بإحكام ، مما يشير إلى الحاجة إلى
مساحة أكبر ونوعًا من التفكير العالي قيد التنفيذ ، سواء
.من الصعب معرفة ذلك بشكل مكثف معرفي أو عاطفي
.التركيز على المحاورين v
الرجل الموجود في المنتصف يتململ مع الغطاء إلى
من الواضح أنه محول. ربما هو كذلك - Sharpie
غير مرتاح مثل الأشخاص الذين تمت مقابلتهم. من يعرف ماذا
حدث في حياته المنزلية ، أو أثناء القيادة ، أو ما هو الشريط
.يلعب في رأسه في الوقت الحالي
(من الواضح أن الرجال الثلاثة مرتبطون بحاجزهم
مكتب) ، وفي الواقع لا يمكن للواحد الموجود على اليمين الحصول على ملف
كل شيء لذا فهو على استعداد لإخفاء نصفه فقط
والجسد للتضحية بالراحة من أجله. الرجلين الآخرين
تميل إلى الأمام لترسيخ الحاجز. الرجل على
الحق تململ بقلم وفي يده
اللفة المكشوفة كشكل من أشكال الحاجز للتعويض عن
.تقلص حاجز الطاولة

الصفحة 190

يبدو أن الرجلين على اليمين في محادثة
ومخطوبه ولكن من الصعب ان يرى العيون
.تعرف عن المشاركة
من الواضح أن الرجل الموجود على اليسار منخرط في ما يحدث
.عبر الغرفة مع الزوجين
ما قمت به للتو هو تحليل الأعراض السلوكية. فإنه يأخذ
في الاعتبار العناصر العادية للغة الجسد التي تمت مناقشتها في
كتيب ويغطيها في مواقف معينة. الطريقة الوحيدة
.تعرف حقًا مدى دقة هذا السؤال لجميع الأطراف المعنية
هذا يستلزم أن يكون الجميع هناك صادقين ، ليس فقط معك ، ولكن أيضًا
.مع أنفسهم
لقطات من الحياة اليومية مثل هذه تقدم لك بوفرة
فرص للمراقبة بعناية. في بعض الأحيان سوف تحصل على
.فرصة للانتقال إلى المستوى التالي والتحقق من تقييمك
لا يمكنك معرفة أفكار شخص آخر باستخدام لغة الجسد
التحليل ، ولكن يمكنك تقريب معنى السلوك و
امنح نفسك السبق. تلك المعرفة قوية. فكر في

.سلوكك الخاص وما تشير إليه في موقف مشابه
.بمعرفة ما يمكن للعين المدربة رؤيته ، يمكنك الآن البناء على ذلك



معقدون ومتنوعون بشكل رائع ، مع بعضهم

قواسم مشتركة عميقة - وليس فقط القواسم المشتركة في
، علم وظائف الأعضاء وعلم الأعصاب ، ولكن نتيجة لذلك ، في محركات الأقراص
.الأفكار وطرق الاتصال
القواسم المشتركة تعني أن هناك أشياء كثيرة نحن فقط
يمكن أن تفعله بأيدينا وأقدامنا وأعيننا وأجسادنا. نفس الشيء
يمكن أن يقال عن عدد محدود من الأصوات ، ومع ذلك فقد تطورنا
.الملايين من مجموعات هذه الأصوات لخلق المعنى
نظرًا لأننا اعتمدنا على هذه الرسائل المنطوقة ، فقد قللنا
كل ما عدا أكثر بدائية من إرسال الإشارات بأجسادنا. في العادة
الموضة البشرية ، لقد حاولنا التغلب على ذلك من خلال إنشاء الإشارات
لتعني نفس معنى مجموعات الكلمات. لقد عملت بشكل جيد
في مجموعة تفهم الكلمات التي من المفترض أن تكون الإشارة إليها
.جسد
عندما تغادر تلك المجموعة ، نفس الإشارة كانت تعني
الفكرة الرائعة" لم تعد تحمل نفس المعنى. في الحقيقة ، قد يكون"

اعتمدوا معنى مختلفًا تمامًا بناءً على كلمات
قبيلة أخرى - مثل "فكرة مهينة". هذه الإيماءات تعني ذلك حتى
محاولاتنا لخلق اتصال عالمي تقصر كثيرا عن
.علامة
كثير من الناس اليوم يريدون مجموعة أدوات واضحة وسهلة لمعرفة ماذا
شيء يعني يريدون نوعا من القاموس للغة الجسد
بنفس الطريقة لدينا قواميس من الإنجليزية إلى العربية. اذا كنت تمتلك
، حاولت الترجمة باستخدام كتاب تفسير العبارات الشائعة ، ناهيك عن القاموس
أنت تعرف مدى تعقيد ذلك. يهدف هذا الكتاب إلى العطاء
كنت دورة مكثفة في بناء الجملة وقواعد لغة الجسد ، و
تسمح لك باستخدام عبارات لغة الجسد التي قمنا بتضمينها
تعلم كيفية التواصل بشكل سلبي ونشط. على طول الطريق ، نحن
تضمنت أمثلة ورؤى لمنعك من التعلم
المتشابهات الكاذبة ، والتي تحدث عندما يفترض الناس ، "هذا
." دائما يعني ذلك
بالإضافة إلى القواسم المشتركة بيننا ، البشر معقدون و
،متنوعة ، مصنوعة من العديد من التفاعلات والخبرات. هذين
مجموعات القواعد الأساسية ضرورية إذا كنت تريد أن تتعلم الفهم
.لغة الجسد بدلاً من حيل الصالون

مجموعة حكم واحدة

هذه هي العوامل الخمسة الناتجة عن رعاية هذا التأثير
:لغة الجسد
.ر الوعي الذاتي
.ر التطور
.الأسلوب الشخصي ، أو الاستمالة t
.الوعي الظرفي •
.الإحساس باستحقاق الآخرين وما هو لائق •

صفحة 194

مجموعة القاعدة الثانية

.بعض التصوير متعمد ؛ البعض ليس كذلك
.الرسائل المتعمدة يخففها التهديد t
.يمكن أن تتجاوز الكثافة المرشحات
.العوامل الخمسة تؤثر على جميع القواعد t
التمييز بين المتعمد وغير المقصود t
.المراسلة
جميع الأدوات والمعلومات الواردة في الكتاب غير مجدية إذا كنت
.لا تستطيع أن تفتح عينيك وتتوقف عن إسقاط ما يعنيه شيء ما
في نفس الوقت يجب أن تتذكر ذلك عندما تدرس
لغة الجسد البشري ، سوف تكون مثل جين جودال بين
الشمبانزي ، مع عيب واحد مميز: أنت أحد الشمبانزي
.ولا تستطيع فصل نفسك
كما رأيت في دراسات الحالة ، في اللحظة التي تتفاعل فيها ، فإن

.يتصاعد مستوى الصعوبة في فهم لغة الجسد بشكل ملحوظ
ابقَ متمركزًا وموضوعيًا قدر الإمكان من خلال تذكر ذلك الجسد
اللغة لا تتعلق بالمطلقات ، إنها تتعلق بخط الأساس. لم تكن
ستعمل بشكل صحيح في كل مرة ، لكنك ستتحسن مثلك
راقب واستمع بشكل منهجي. من خلال القيام بذلك ، فإنك تخلق حقيقة
!القدرة على قراءة لغة الجسد ، لا تفعل الحيل الصالون. يتمتع

صفحة 195

صفحة 196

زائدة

:نفس الوضع ، معاني مختلفة
نموذج للتحليل



، تنظر إلى الصور ، عليك أن تضع في اعتبارك السياق

وكيف تتقاطع الذراعين مع الجسم. الافتراضات ، der
حول ما يعنيه عقد ذراعيك أو عض شفتك
تجعلك في مأزق إذا حاولت التصرف بناءً على تلك الافتراضات. يفهم
سبب الأفعال وليس الأعراض. تعرف على سبب قيام الناس بالأشياء
وما الذي يدفع الجسم إلى القيام بأشياء معينة ، والاهتمام بها
.السلوك الفردي

صفحة 197

:بالانتقال من اليسار إلى اليمين ، لاحظ أولاً
.يدا الرجل مطويتان تمامًا بالداخل
• .يتم كشف يد واحدة فقط من يدي الفتاة
.يدا الرجل الآخر مكشوفتان
• .يتم كشف يد واحدة فقط من يد المرأة الأخرى

:تفسير لغة الجسد

الرجل الموجود في أقصى اليسار مكدّس بذراعيه في حالة من الملل. هو

يتسكع (يميل للخلف) ويستريح ذراعيه في وضع
يملأ انه ينتظر. ذراعيه غير مقصودة وليست مقصودة
- للإشارة إلى أي شيء. إنهم مرتاحون الأيدي لا تمسك
.مكدسة ببساطة. الكاميرا تخلق القليل من الاهتمام كمحفز
اتصاله بالعين هو استجابة لنقرة مصراع ، لذلك عينيه
، مفتوحة لاستيعاب البيانات. قبل ثوانٍ من التقاط الصورة
كانت عيناه تتجهان نحو اليسار في حوار داخلي كما هو
ينتظر. إذا قمت بإضافة طبلة القدم أو طبلة الإصبع ، فسيصبح الملل
.نفاد الصبر
.المفتاح في رسائل السيدة الشابة هو مقدار المشاركة
لديها اتصال بصري مطلق وقليل من الاشمئزاز في وجهها. هي
يشير إلى لغة الجسد السلبية ، والحاجز هو العقل
طريقة لقول "توقف عنك". نفس القدر من ملامسة العين
قد يشير تعبير الوجه المثير للجدل إلى عدم اليقين والخجل
في مواجهة شيء تهتم به ، لكنها تشعر بالضعف
عن. يديها مكشوفتان ، مع وجود السلوك العام
المواجهة. هناك قدر هائل من الحكم في
التعبير العام. إنها منشغلة ومركزة بشكل متعمد
.إشارات سلبية
يظهر الرجل الثاني طي الذراعين والكتف مرفوعة
للإشارة إلى أنه أقل ثقة في الموقف. لديه واحدة
يده متوازنة كما لو كان يريدها أن تكون حرة. يتم استخدام ذراعيه
كحاجز وإزالة أو عزل التهديد. هذا الرجل

فضولي لكنه يشعر بعدم الأمان. تحرك عضلة الحزن في وجهه
المنزل رسالة عدم اليقين تلغراف من رقبته الجامدة. هو
مهتمًا بالهدف الذي يركز عليه ، لكنه غير متأكد من أنه يعرف ما يكفي
تريد المشاركة. في هذه الحالة ، غالبًا ما يكون الحاجز غير مقصود
.إرسال الإشارات
من الواضح أن المرأة الثانية تمنع من القضاء على الحافز. هي
".يرسل رسالة مقصودة مفادها "لا أكثر ، لقد اكتفيت
، عيناها مرفوعتان إلى اليمين بشكل أساسي لقطع اتصال العين
-كأنها تتخيل الحياة بدونك فيها. هي بيانات سابقة
وضع الإدخال. رقبتها متصلبة ، وذقنها مرفوعة ، وهي مقيد
بقصد - مرشح لمنعها من سماع ما تقوله
.لفظيا أو غير لفظيا
، يمكن أن يكون عقد الذراعين وضعًا مريحًا للجلوس
كما في الصورة الأولى ، أو يمكن أن يكون استجابة لحافز ينتج عنه
إرسال الإشارات. الخطوة الأولى هي البحث عن المتعمد *مقابل* غير المقصود
.إرسال الإشارات
-عادةً ما يكون عبور الذراع غير المقصود حاجزًا يهدف إلى دعم
-تلجأ إلى الشخص الذي يقوم بذلك ، مما يعني أن الفرد يشعر بعدم الأمان. الولايات المتحدة
حليف هذا النوع من الحاجز يكون أقرب وأكثر إحكامًا وقد يشمل

الضغط على الكتفين أو الإمساك بإحكام باليدين أو الذراعين.
في كلتا الحالتين ، فإنه ينطوي على شد واسترخاء أقل.
عند استخدام الأسلحة عن عمد للحاجز ، فإن الهدف هو منع
أو القضاء على التحفيز غير المرغوب فيه. يمكن إعادة هذا النوع من الإشارات
متراخٍ أو متوتر ، حسب الحالة ، لكن لا يتم تنظيمه أبدًا
مع لغةٍ جسد غير مؤكدة. لغة الجسد المصاحبة هي
دائمًا ما يكون ظاهريًا ويهدف إلى إرسال إشارة.
تعني الأيدي المخفية أن الأشخاص لا يرسلون رسائل
معهم. الأشخاص الذين تم وضع أيديهم في الداخل لا يتعرضون للتهديد ؛
وإلا فإن أيديهم ستكون مكشوفة وجاهزة للعمل. متى
يعرض شخص ما أصابعه ، وكمية عميقة من الرسائل غير المقصودة-
الحكيم ممكن.

استخدم هذا النموذج لإجراء تحليل مماثل للسلوك الشائع
يمكن أن يكون لها تفسيرات متعددة ، اعتمادًا على ما إذا كان
إنه متعمد أو غير مقصود ، وعلى أي عناصر أخرى
لغة الجسد المصاحبة لها. مثالان يشملان التمسك بامتداد
اللسان والساقين المتقاطعتين.

فِهرس

صفحة 202

صفحة 205

إرسال إشارة كاملة ، 113

عن المؤلفين

G REG H ARTLEY كمحقق أولاً

يكرمه مع الجيش الأمريكي. في الآونة الأخيرة ، لديها
رسم منظمات استخباراتية على المستوى الوطني و
وسائل الإعلام الدولية للحصول على رؤيته حول "كيف" وكذلك "الماذا".
تخرج من مدرسة استجواب الجيش الأمريكي المناهضة-
دورة تأهيل مدرب الإرهاب حماية المبادئ
، البقاء ، التهرب) SERE دورة تأهيل المعلم ، و
المقاومة ، الهروب) المدرسة.
اكتسبت مهاراته كمحقق خبير الثناء أثناء خدمته
دعم الاستجواب التشغيلي حتى الخامس ، SERE كمدرب
مجموعة القوات الخاصة أثناء عملية عاصفة الصحراء ، إنتيروجا-
، مدرب نشوئها ، ومنشئ ومدير العديد من القوى المشتركة
تمارين استجواب متعددة الجنسيات من 1994 إلى 2000. من بينه
الجوائز العسكرية هي جائزة نولتون. التحق بكلية الحقوق في
جامعة روتجرز.
، قام جريج بتدريب الوكالات الحكومية والمحققين الخاصين
ممثلو الموارد البشرية ، وخبراء التمويل لقراءة الناس
وكشف الخداع.

قدم هارتلي تحليل استجواب خبير للرائد

الشبكة والتلفزيون الكابلي ، وكذلك الإذاعة الوطنية العامة و
الإعلام المطبوعة الرئيسية مثل *واشنطن بوست* وفيلادلفيا
المستعلم . وسائل الإعلام الأجنبية الهامة مثل بي بي سي ودير *شبيجل* لديها
كما اعتمد على تعليقه. ساهم هارتلي في المقالات
و *Marie Claire* و *Cosmopolitan* و *Spin* للمجلات الكبرى مثل
. التفاصيل
ابتكر هارتلي نماذج محاكاة للاستجواب للتلفزيون البريطاني
في التعذيب: دليل غوانتانامو ولقناة التاريخ في
يمكننا أن نجعلك تتحدث .يظهر جريج في قناة ديسكفري
أسرار الاستجواب وساهم في الفيلم القادم
.النمط العصبي
قدم هارتلي مؤخرًا تحليلًا متخصصًا لما
التنوير القائل يتحدثون حقًا بالسلوكيات ولغة الجسد للمواطنين
-وسائل الإعلام مثل *بولا زان ناو* وجلين *بيك* . جعل هارتلي أب
-الكمثرى في *برنامج مونتيل ويليامز* ، وعدد لا يحصى من الأخبار المؤيدة
.غرام والتلفزيون المحلي والراديو في جميع أنحاء البلاد

M ARYANN K ARINCH هو مؤلف 16 كتابًا ، معظمها

معالجة السلوك البشري. ترأس وكالة أدبية
ويقوم بالتدريب والعروض التقديمية للشركات و
-الجماهير الأكاديمية. كارينش وهارتلي مؤلفان لأفضل
بيع العناوين *How to Spot a Liar* ، *I can read you like a book* ، and
. اجعل الناس يفعلون ما تريد